

تعليم السباحة

تأليف

الدكتور/ أسامة كامل راتب

أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

والحائز لجائزة الدولة التشجيعية

فى علم النفس

الطبعة الثالثة

مزيدة ومنقحة

١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت : ٢٧٥٢٩٨٤، فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

٧٩٧،٢ أسامة كامل راتب.

أس ت ع تعليم السباحة/ تأليف أسامة كامل راتب. ـ ط٣، مزيدة ومنقحة. ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٧.

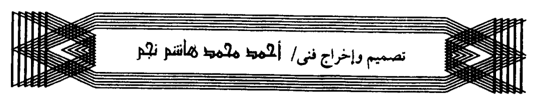
٣١٩ ص: إيض؛ ٢٤ سم.

ببليوجرافية: ص٣١٥ ـ ٣١٧.

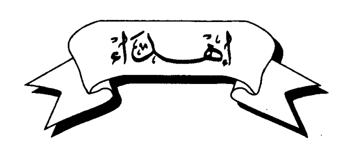
يشتمل على معجم للمصطلحات الفنية لرياضة السباحة إنجليزى ـ عربى.

تدمك : ١ - ١٠٤٤ - ١٠ - ٩٧٧.

١ ـ السباحة ـ تدريب. أ ـ العنوان.



أميرة للطباعة عابدين - ت : ٣٩١٥٨١٧



إلى زوجتي ...

عرفانا بعطائها المخلص

غير المحدود

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الطبعة الثالثة

يسعدنى عزيزى القارئ أن أقدم الطبعة الثالثة من كتاب «**تعليم السباحة**» فى صورة منقحة ومزيدة بعد إضافة العديد من الموضوعات الجديدة التى يحتاج إليها المهتمون بتعليم السباحة من مدربين ومعلمين وأولياء الأمور... وآمل أن يحقق الكتاب هدفه بما يعود بالنفع على أبنائنا فى مصر والوطن العربى.

المؤلف

د. اسامة كامل راتب



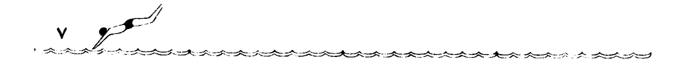
بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتى تستغل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع؛ بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان، ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، ولكن أيضا من الناحية النفسية والاجتماعية، بل والعقلية.

كما أن هذه الرياضة المحببة للجميع تحتل مكانة بارزة فى الدورات العالمية والأوليمبية باعتبار أنها تستحوذ على أكبر عدد من الميداليات باستثناء رياضة ألعاب القوى، ولذلك أصبح من المألوف أن نجد بعض الدول المتقدمة تحرص على محو أمية السباحة حرصها على محو أمية القراءة والكتابة، كما هو الحال فى دولة مثل ألمانيا.

وبالرغم من تلك المميزات القيمة التى تختص بها رياضة السباحة فإنها مازالت فى مجتمعنا المصرى والعربى تعانى قصورا واضحا من حيث زيادة انتشار أمية السباحة أو من حيث ضعف المستوى الرقمي، ولا يستطيع أحد أن ينكر أن أحد العوامل الرئيسية التى تسهم فى محو أمية السباحة وتحسن المستوى الرقمى هو أن يتطلع المسئولون بالعمل الأكاديمى بمسئولياتهم نحو المعرفة الرياضية، واقتراح الأساليب والطرق المناسبة التى تضمن سهولة التعلم وكفاءة الممارسة.



والحق أن السنوات الأخيرة قد شهدت جهدا ملحوظا ويقظة علمية فى مجال النشر العلمى للكتب الرياضية المتخصصة باللغة العربية، نأمل لها مزيدا من الازدهار والتقدم، ومن حسن الطالع أن رياضة السباحة كان لها نصيب موفور من هذا الجهد وتلك اليقظة، حيث ساهم الكثير من الأساتذة والزملاء المتخصصين بتزويد المكتبة العربية بمراجع متخصصة على مستوى عال من الفائدة العلمية والعملية بما يساعد على التقدم والازدهار لهذه الرياضة المحببة للجميع.

ورغم ذلك فإن نصيب موضوع **«تعليم السباحة»**، والذى يعتبر حجر الأساس لانتشار هذه الرياضة الأم، والأساس الذى لا غنى عنه لزيادة قاعدة الهرم من الممارسين، وتأهيل الأبطال المرموقين لم يحظ بالاهتمام والرعاية اللازمين، ومن هنا جاءت فكرة مولد هذا الكتاب المتخصص فى هذا الموضوع الحيوى والهام.

والكتاب محاولة علمية شاملة ومتفردة اشتملت على **استعراض نظرى للنواحى الفنية والمبادئ العلمية لتعليم السباحة، ثم عرض علمى تطبيقى فى** إطار من الإجراءات المحددة، والتمرينات والتدريبات المتنوعة لكيفية إكساب المتعلم **المهارات التمهيدية، وطرق السباحة والبدء والدوران**، وذلك وفقا لمنهج وطريقة متميزين راعى فيهما المؤلف **الوصف التحليلى المختصر** غير المخل بالمعنى والمضمون، باعتبار أن ذلك الموضوع قد سبق تناوله فى العديد من الكتب والمراجع التى سبق نشرها. **كذلك الشرح الوافى غير الممل للخطوات التعليمية** فى تسلسل منطقى ينسجم مع نظريات التعلم الحديثة ويتواءم مع نتائج الدراسات والبحوث المتخصصة، ويتوافق مع طرق التدريس الصائبة والخبرات الشخصية الواعية. وذلك فى سياق متدرج من السهل إلى الصعب، وأسلوب مبسط، مع الاستعانة **بالرسومات التوضيحية** كلما تطلب تيسير العرض والشرح وتحقيق ذلك، يضاف إلى ما سبق **تذييل تعلم كل مهارة أو طريقة من طرق السباحة بشرح تفصيلى للأخطاء المتوقع حدوثها وكيفية إصلاح هذه الأخطاء.**



هذا، وقد اشتمل الجزء التطبيقـى لهذا الكتاب على مجموعة من **اختبارات كفاءة تعلم السباحة**، عسى أن تساعد المدرس والمدرب فى تقـييم مدى التقدم والنجاح الذى حققه مع تلاميذه.

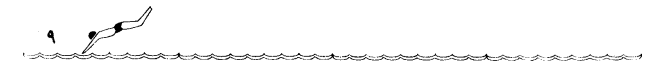
وأخيرا، فقد قام المؤلف بإعداد «**معجم إنجليزى عربى للمصطلحات الفنية لرياضة السباحة**»، ليكون ضمن متن هذا الكتاب، فيضفى عليه قيمة، ويجعل منه أكثر نفعا وأعم فائدة.

فإلى العـاملين فى مجـال تدريس وتدريب السـباحة، وإلـى الذيـن يعدون أنفسـهم للعمل بهذه المـهنة العظيمة من طلاب وطالبـات كليات ومعاهد التـربية الرياضية نقدم لهم هذا العمل عسى أن يكون فيه النفع والفائدة.

كمـا لا يفوتنى أن أتوجه بالشكـر والعرفان لكل من سـاهم فى إخراج هذا العمل سواء بتقديم المعاونة الصادقـة أو إسداء النصيحة المخلصة وأخص بالشكر أساتذتى وزملائى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

المؤلف

د. أسامة كامل راتب



معتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة

الفصل الأول
أسس تعليم السباحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الفصل الثالث

تعليم سباحة الزحف على البطن

الفصل الرابع

تعليم سباحة الزحف على الظهر

الموضوع	الصفحة

الموضوع | الصفحة

الفصل السابع

تعليم البدء لطرق السباحة

الفصل الثامن

تعليم الدوران لطرق السباحة

الموضوع	الصفحة

* * *



الفصل الأول

أسس تعليم السباحة

١/ ١ ماهية التعلم

What is Learning

توجد تعريفات عديدة للتعلم، تختلف باختلاف النظريات، وتتنوع من تعدد المدارس والعلماء، ورغم ذلك تكاد تجمع الآراء وتتفق وجهات النظر على أن **«التعلم عملية تغير فى السلوك أو الأداء يحدث نتيجة الممارسة»**.

ومادام التعلم هو تغيير نتيجة الممارسة فيجدر الإشارة إلى ما هو المقصود بالممارسة؟ ولتحديد ذلك من الأهمية التمييز بين الأداء أو السلوك الذى يحدث نتيجة غير الممارسة، ومثال ذلك التغيير الناتج عن النضج باعتبار أن الأخير بمثابة تغيرات داخلية تحدث للإنسان وترجع إلى التكوين الفسيولوچى والعضوى وخاصة الجهاز العصبى، أما الأداء الذى يحدث نتيجة الممارسة فهو عبارة عن التعلم.

وفى مجال دراسة التعلم الحركى والأداء الرياضى كما فى رياضة السباحة ليس من السهل الفصل بين النضج والممارسة، فكثيرا ما يكون السلوك أو الأداء الحركى هو نتاج تفاعل كل من النضج والتعلم، بمعنى أنه يفضل تعلم مهارات السباحة المختلفة عندما يبلغ الطفل النضج المناسب الذى عنده تكون عملية التعلم أكثر سهولة وأفضل كفاءة وهو كما يرى أكثر المتخصصين فى مجال رياضة السباحة يتراوح بين عمر ست وثمانى سنوات.

ويتحقق التعلم عادة من خلال **طريقة تدريس** معينة يقوم بها المدرس والمدرب، لذلك من الممكن أن يتم تدريس السباحة بأكثر من طريقة، ولكن تبقى الطريقة الأفضل هى التى تعتمد على المنهج العلمى وتستفيد من نتائج الدراسات والبحوث والخبرات الموجهة بحيث يساعد ذلك على تعلم السباحة بأعلى كفاءة وأقل جهد، وهذا المنهج قد حاول المؤلف قدر استطاعته الالتزام به فى معالجة موضوع تعلم السباحة لهذا الكتاب.

١/ ٢ ماهية السباحة

What is Swimming

تعرف رياضة السباحة بأنها: **إحدى أنواع الرياضات المائية، والتى تستعمل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع؛ بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.**

وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس، والشراع، والانزلاق، والتجديف، والسباحة التوقيعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أى من الرياضات المائية الأخرى.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التى يمكن ممارستها فى مراحل العمر المختلفة، وليس من الضرورى أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا فى المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

وفيما يلى استعراض لأهم مجالات رياضة السباحة:

١- السباحة الترويحية: Recreational Swimming.

لقد اعتاد الإنسان أن يبذل قدرا من وقته وجهده فى أداء عمل ينتظر من ورائه كسبا ماديا يساعده على توفير حاجاته المعيشية، وجرى العرف على تسمية ذلك الوقت بوقت العمل أو «الشغل»، أما ما يتبقى لديه بعد ذلك من وقت فهو ما يطلق عليه بوقت الفراغ أو الراحة، وهذا الأخير هو الذى يتوافر فيه الحرية والطلاقة والرغبة، وتلعب فيه الميول والأمزجة دورا كبيرا قد يؤدى فيه الإنسان عملا معينا وقد لا يؤدى عملا على الإطلاق.

وممارسة هواية ترويحية للشخص تعد شيئا هاما فى خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وكما يقول فى هذا الصدد العالم النفسى «وليام مانجر William Manger»: «بأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية».



وجدير بالذكر أن رياضة السباحة تعتبر أحد الأنشطة الترويحية الهامة والتى تستطيع أن تضفى لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذى يصاحب روتينية الحياة اليومية.

فالضحك والسعادة والمرح، صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة، ويظهر ذلك واضحا عند ممارسة كلا الجنسين للسباحة ومن أعمار مختلفة تبدأ من الطفولة حتى الشيخوخة فى أحواض السباحة وعلى شواطئ البحار.

والسباحة كنشاط ترويحى لا تلزم الشخص الممارس باتباع قواعد ونظم محددة، أو طريقة معينة للسباحة، وإنما يترك للشخص حرية اختيار الوقت والطريقة، فالشخص يمارسها بغرض اللعب أو التسلية أو اللهو أو الترفيه باعتبار أنها نشاط يأنس له ويستمتع به، هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة الأخرى.

٢- السباحة التنافسية : Competative Swimming.

تمارس السباحة التنافسية وفقا لقوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولى للسباحة للهواة والذى تتفرع منه الاتحادات الأهلية فى جميع دول العالم وذلك من حيث عدد المسابقات أو الطريقة المعينة المميزة لكل سباحة وكذلك البدء والدوران.

وتتطلب السباحة التنافسية أن يبذل الشخص أقصى إمكاناته واستعداداته البدنية والنفسية والعقلية لمحاولة تسجيل أقل زمن ممكن للمسابقات المقررة، وفى سبيل ذلك فإن السباح يخضع عادة لبرنامج تدريبى مقنن يتطلب بذل الكثير من الوقت والجهد، فقد يتضمن البرنامج التدريبى التدرب مرتين أو ثلاث يوميا ليقطع السباح مسافة تتراوح بين خمسة عشر وعشرين كيلومترا.

ومما هو جدير بالذكر أن أسلوب الحياة الذى يتطلبه نظام السباحة التنافسية وخاصة المستويات العالية يؤثر فى تشكيل أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، والتغذية، والنوم، والنواحى الصحية... إلخ.



وتشمل مسابقات السباحة التنافسية الأوليمبية :

١- مسابقات السباحة الحرة (١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ و ١٥٠٠ للرجال ٨٠٠ متر للسيدات).

٢- مسابقات سباحة الزحف على الظهر (١٠٠ - ٢٠٠ متر).

٣- مسابقات سباحة الصدر (١٠٠ - ٢٠٠ متر).

٤- مسابقات سباحة الفراشة (١٠٠ - ٢٠٠ متر).

٥- مسابقات الفردى المتنوع (٢٠٠ - ٤٠٠ متر).

٦- مسابقات التتابع الحرة (٤×١٠٠متر) للرجال والآنسات و(٤×٢٠٠متر) للرجال فقط.

٧- مسابقات التتابع المتنوع (٤×١٠٠متر).

ويحدد قانون السباحة تنظيم سباق **الفردى المتنوع** بحيث يبدأ المتسابق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر، وأخيرا سباحة الزحف على البطن.

كما يحدد قانون السباحة تنظيم سباق **التتابع المتنوع** حيث يبدأ التسابق بسباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الفراشة، وأخيرا سباحة الزحف على البطن.

٣- السباحة للخواص (المعوقين) : Handcapped Swimming .

منذ زمن بعيد ورياضة السباحة قد استخدمت كوظيفة علاجية، وتتزايد أهميتها يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا هاما من برنامج العلاج لكثير من حالات المعوقين، فيكاد يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تحتل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى؛ وذلك لأن المعوق يكون فى الماء لديه مقدرة أكبر على العمل، حيث إن وزن جسمه فى الماء يكون متعادلا مع الدفع المائى من أسفل إلى أعلى، ولذلك فهو يبذل مجهودا أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذى يعانى منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة فى الماء، بالإضافة إلى أن اكتساب المتعلم لمهارات السباحة وإمكان تحركه خلال الوسط المائى ينسى المعوق مشاكله، ويزيد من ثقته فى نفسه وينمى لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه وذاته الجسمية. كما أن رياضة السباحة توفر للمعوق فرصة التعرف على الآخرين فى ظروف ممارسة تكون أقرب

للظروف الطبيعية مما يساعدة على زيادة التكيف الاجتماعى والتوافق الشخصى فى المجتمع الذى يعيش فيه.

ويعتبر تعليم المعوقين للسباحة من الأشياء التى تتطلب عناية خاصة، ورعاية متميزة، كما يتطلب التعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعى لخصائص حالة المعوق الذى يتعامل معه ومعرفة خصائص مراحل النمو المميزة له عقليا واجتماعيا وانفعاليا، ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المدرس والمدرب فى تحديد طرق السباحة التى تلائم الشخص المعوق وكمية الجهد المطلوب بذله.

٤- السباحة الإيقاعية (التوقيتية) :

Rythmic (Synchornized) Swimming

تعرف السباحة الإيقاعية أو التوقيتية بأنها نشاط مائى يمارسه الفتيات دون الرجال وتشتمل على الطرق الفنية المائية، أو الحركات التى تنظم وتخطط الأداء الجماعى فى تناسق مع المصاحبة الموسيقية المختارة.

ويعتبر هذا اللون من نشاط السباحة من الأنشطة الخلاقة حيث تصمم الحركات المطلوبة على أساس الموسيقى المصاحبة المختارة، حيث يقوم المختص بالاستماع وتحليل الموسيقى المصاحبة، ثم يختار الطرق الفنية المناسبة من أنواع السباحة أو حركات الأكروبات المائية والتى تعبر عن الموسيقى، ثم يبدأ تنظيم ممارسة هذه الحركات أولا كتمرينات أرضية ثم بعد ذلك فى الجزء الضحل وأخيرا فى الجزء العميق من الماء.

ويمكن ممارسة هذا النوع من السباحة فى أحواض السباحة أو الأنهار أو البحيرات، مع وجود أجهزة للتسجيل أو أجهزة إدارة الأسطوانات الموسيقية مع توفر الميكروفون المائى لسماع الإيقاع تحت الماء.

وعادة فإن السباحة التوقيتية تتضمن العديد من المهارات الموسيقية وطرق السباحة المختلفة، والدورانات والالتفافات وحركات الرشاقة فى إطار متناسق ليخرج فى النهاية فى صورة أشياء مركبة جميلة تسر وتجذب الآخرين لمشاهدتها.



٥- السباحة التعليمية : Learning Swimming .

تتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءا بالمهـارات الأساسيـة مثل مـهارات الثقـة مع الماء، ومهـارات الطفو ومـهارات الانزلاق، ومهارة الوقوف فى الماء ومهارات السباحـة التمهيدية مثل سباحة البطن والظهر المـجدافية وصولا إلى إكـساب الفرد طرق السبـاحة الأربع (الزحف على البطن والظهر، وسباحـة الصدر، وسباحة الفراشة) ذلك فى إطار تحـقيق مبدأين هامين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

وعلى ذلك فإن البرنامج التـعليمى للسباحة هو أسـاس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التـدريب فى السباحة والوصـول إلى المستويات الـمتقدمة، كـما أنه أسـاس لممـارسة مـجالات الـسبـاحة المـختلـفة وإن تطلب ذلك إجـراء بعض التعديلات بالإضـافة أو الحذف كما هو الحال عند اقـتراح برنامج تعليمى تأهيلى خاص للسباحـة يناسب الوظائف والواجبات الحركية المنوط للـشخص العمل بها كمـا هو الحال لطلاب الكليات العـسكرية أو العمل فى وظائف الصيـد والغوص داخل الماء.



١/ ٣ تعلم السباحة بالطريقة الكلية والجزئية

The whole part method

لقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما خاصا لمعرفة الطرق الملائمة التى يمكن بها تنظيم محتوى المادة المتعلمة بما يعكس سرعة وسهولة التعلم، وقد كان نصيب تعلم السباحة، غير منقوص فى هذا المجال، حيث أفرد العديد من الباحثين والمؤلفين اهتماما لموضوع التعلم بالطريقة الكلية والتعلم بالطريقة الجزئية، وأيهما أفضل لتحسن الأداء وسرعة التعلم. وفيما يلى شرح لكل من الطريقتين وكذلك نماذج لبعض الدراسات ونتائجها التى اختصت بمعالجة هذا الموضوع.

أولا : الطريقة الجزئية لتعلم السباحة

The part method

تعتمد الطريقة الجزئية على نظرية علمية فى مجال التعلم بصفة عامة تسمى «**نظرية الترابيطيون**» والتى تقرر أن كل وحدة ما هى إلا جزء من أجزاء صغيرة، وأن الشخص عندما يرى أو يدرك شيئا معينا، فإنه يدرك أجزاءه، أولا قبل إدراك الوحدة نفسها، لذلك فإن أصحاب هذه النظرية يفضلون أن يكون التعليم عن طريق أجزاء ثم ربطها لتكون الوحدة الكاملة.

ويقصد بتدريس السباحة **بالطريقة الجزئية تقسيم نوع معين من أنواع السباحات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المتعلم بتعلم كل جزء على حدة، ثم ينتقل إلى الجزء التالى بعد إتقان الجزء الأول، وهكذا حتى ينتهى من تعلم جميع أجزاء السباحة ليتمكن من أدائها كوحدة واحدة.**

أنواع الطريقة الجزئية :

١- الطريقة الجزئية النقية : Pure part method :

وهى تتضمن تعليم كل جزء على حدة ثم ربط هذه الأجزاء ككل بحيث تسير على النحو التالى:

تعلم جزء واحد - تعلم جزء آخر - ثم تعلم جزء آخر وهكذا، ثم أخيرا تضم كل الأجزاء ليصبح الأداء الفعلى للمهارة المراد تعلمها.



ومثال ذلك :

عندما يقوم المدرس (المدرب) بتعليم سباحة الزحف على البطن فإنه يقوم بتعليم حركات الرجلين ثم تعليم حركات الذراعين ثم التنفس ثم الربط بين هذه الأجزاء لأداء السباحة ككل.

٢- الطريقة الجزئية المدرجة : Progressive part method

وتتميز هذه الطريقة بتعليم جزء معين من المهارة ثم تعليم جزء آخر ثم ربطهما معا، ثم تعليم جزء ثالث من المهارة وربطه مع الجزأين السابقين ثم تعليم جزء رابع مع ربطه بالأجزاء الثلاثة السابقة وهكذا حتى يكتمل تعلم المهارة ككل.

ومثال ذلك :

عندما يقوم المدرس بتعليم سباحة الزحف على البطن فإنه يقوم بتعليم ضربات الرجلين، ثم تعليم حركات الذراعين ثم ربطهما معا، ثم يعقب ذلك تعليم التنفس ثم ربط التنفس مع كل من حركات الرجلين والذراعين وهكذا.

٣- الطريقة الكلية الجزئية : Whole part method

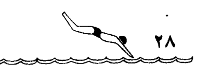
وتتميز هذه الطريقة بأن المدرس يعلم المهارة ككل ثم يختار بعض الأجزاء الصعبة أو التى لم يستطع المتعلم استيعابها ويركز على ممارستها كأجزاء مستقلة وبعد إجادتها يطلب من المتعلم الممارسة مرة ثانية للمهارة ككل.

ومثال ذلك :

يدرس المدرس (المدرب) سباحة الزحف على البطن ككل (حركات رجلين، ذراعين، تنفس) وعندما يلاحظ أن بعض الأجزاء لدى المتعلم ضعيفة مثل ضربات الرجلين فإنه يفرد اهتماما معينا وممارسة خاصة لإجادة ضربات الرجلين، ثم يعود مرة ثانية لممارسة السباحة ككل.

٤- الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية : Part - whole - part method

وتتميز هذا الطريقة بتعليم أجزاء المهارة «السباحة» مثل حركات الرجلين والذراعين والتنفس، ثم يتم الربط بينها لتمارس السباحة ككل، ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.



مميزات الطريقة الجزئية لتعلم السباحة :

١- تساعد على تقدم التلاميذ حسب قدراتهم، حيث عادة توجد فروق فردية بين المتعلمين، حيث يمكن لبعض المتعلمين أداء أجزاء مختلفة من السباحة بينما قد يصعب على البعض الآخر تحقيق ذلك، وهنا يمكن للمدرس أن يقسم التلاميذ إلى جماعات متجانسة وفقا لقدرتهم على استيعاب أجزاء المهارة، وذلك يضمن إعطاء الجرعة التعليمية المناسبة للمتعلمين حسب قدراتهم.

٢- يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب لإصلاح هذه الأخطاء.

٣- تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم، بالإضافة إلى إمكانية تعليم عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب فى مستوى تعلم المهارات الجزئية.

٤- تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على التقييم المبكر لمستوى أدائه.

عيوب الطريقة الجزئية لتعليم السباحة :

١- يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة فى تجزئة تعلم السباحة، أن المتعلم يجد صعوبة لاكتساب التوافق الكلى للسباحة مما يؤخر من اكتساب المتعلم لمهارة السباحة ككل وهو الهدف الأساسى من التعلم.

٢- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة، وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبى والإحساسات الحركيه المختلفة مما يزيد من الطاقة العصبية المستنزفة، ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

٣- يحدث نتيجة تجزئة المهارة، عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة للمتعلم، ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة أحد مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعلم.



ثانيا - الطريقة الكلية لتعليم السباحة

The whole method

تعتمد الطريقة الكلية للتعلم على «**نظرية الجشتالت**» والتى ترى أن العقل لا يدرك المواقف الحسية أو العقلية المركبـة والمتعددة الأجزاء على أنها مركبات من عدة وحدات أو عناصر مفككة، وإنما يدركـها ككليات ثم ينتقل بعدئذ إلى إدراك الأجزاء تدريجيا.

ويقصد بتدريس السباحة **بالطريقة الكليـة أن يقوم المدرس بعـرض نموذج لطريقة السباحة ككل، مع التعليق والشـرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلى للسـبـاحـة ثم تركـيـز المـدرس على تصـحـيح الأخطاء ولكن من خـلال الممارسة الكلية للسباحة.**

مميزات الطريقة الكلية لتعليم السباحة :

١- تحقق وضوح الهدف العام من التعلم، مما يجـعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعلا فى عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

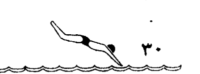
٢- تتيح للمتعلم فهما أفضل لطبيعة العلاقة بين كل جزء من أجزاء السباحة ،كما أنها تسهم بدرجة أفضل فى التذكـر الحركى لأداء السباحة؛ نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية والسباحة كوحدة متكاملة.

٣- يرى كثيـر من المتخصـصين أن التعلم بالطريقة الكليـة يصلح مع مادة التعلم التى تكون من النوع الوظيفى المتكامل والذى لا تتحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلى للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

عيوب الطريقة الكلية لتعليم السباحة :

١- تعتبر الطريقة الكلـية غير مناسبة لجميع المسـتويات من التلاميذ؛ نظرا لاختلاف قدراتهم فى اكتساب المهارات الحركية، لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.

٢- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسبـاحة أنه يصعب على المتعلمين



معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارة السباحة، ممـا يؤثر فى ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية للسباحة، وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.

ولقد أجريت دراسات وبحوث عديدة فى البيئة الأجنبية أو البيئة المصرية بغرض تحديد أيهما أفضل، هل تعلم السباحة بالطريقة الكلية أم بالطريقة الجزئية ورغم تعارض النتائج إلا أن أغلبها ترجح أفضلية التعلم بالطريقة الكلية، فلقد أظهرت نتائج «نيمير» «Niemyer» أن التعلم بالطريقة الكلية يفضل عن التعلم بالطريقة الجزئية من حيث مستوى الأداء وسرعة التعلم. وتتفق نتائج الدراسة السابقة مع نتائج دراسة «أبو العلا عبد الفتاح» حيث أظهرت أيضا أن المجموعة التجريبية والتى كانت تتعلم بالطريقة الكلية حققت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة والتى كانت تتعلم بالطريقة الجزئية من حيث السباحة لمسافة أطول، وتحقيق زمن أفضل لمسافة ١٠ متر، هذا بالإضافة إلى التحسن فى مستوى الأداء، ومن ناحية أخرى فقد أوضحت نتائج دراسة «نازك مصطفى» أن الطريقة الجزئية المتدرجة تفضل عن الطريقة الكلية.

ويعضد أفضلية التعلم بالطريقة الكلية العديد من الخبراء فى مجال السباحة، فيرى «جيمس كونسلمان» «James Counsilmen» أن تفضيل التعلم بالطريقة الكلية عن الطريقة الجزئية يرجع إلى أن التعلم الجزئى فى السباحة لا يخدم الأداء الكلى للسباحة، وعلى سبيل المثال فعند أداء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن بمفردها «تعلم بالطريقة الجزئية» فإن حركات الرجلين تكون عمودية لأعلى ولأسفل، بينما عند الأداء الفعلى للسباحة ككل فإنها تؤدى بزاوية منحرفة (اتجاه قطرى) - نتيجة لف الجسم حول محوره الطولى. وبالتالى فإن الإفراط فى التعلم الجزئى لحركات الرجلين يعنى تعليم المتعلم حركات رجلين تختلف عن الأداء الفعلى للسباحة ككل. ويتفق «سيسل كولين» «Cecil Coluin» مع وجهة النظر السابقة، حيث يرى أن التعلم الجزئى للسباحة لا يؤدى بالضرورة إلى الأداء الكلى الصحيح للسباحة. ويرى أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية هو الأفضل فى مجال تعلم السباحة، بينما يرى أن الطريقة الجزئية الكلية هى الأفضل فى مجال التدريب.



والخلاصة : رغم تعدد طرق تعلم السباحة، ومميزات كل طريقة فإن آراء الخبراء ونتائج العديد من الدراسات تعضد **استخدام الطريقة الكلية الجزئية الكلية باعتبار أنها الأكثر مناسبة لتعلم السباحة** وإن كان الأمر من وجهة نظر المؤلف يتطلب مزيدا من البحث والدراسة لتحديد أفضلية الطريقة لمن؟ حيث هناك متغيرات يجب أن توضع فى الاعتبار عند اختيار الطريقة منها على سبيل المثال لا الحصر. . العمر الزمنى والجنس واستعداد المتعلم، وحجم الفصل الدراسى والإمكانات. . إلخ.

وبصفة عامة، حتى يتحقق الهدف من تعليم السباحة فإنه يمكن ممارستها وفقا لنظام مقترح على النحو التالى:

مثال: تعليم سباحة الزحف على البطن:

أولا - تعلم السباحة ككل :

- سباحة الزحف على البطن.

ثانيا - الاهتمام بالمهارات الجزئية :

توجد عدة مهارات جزئية، مرتبطة بتعلم سباحة الزحف على البطن يجب أن تؤدى بمفردها ثم ربطها بالسباحة ككل.

- ضربات الرجلين.

ثالثا - الممارسة لتثبيت وثقل المهارة :

تستخدم طرق عديدة من الممارسة بهدف التقدم بمستوى المهارة، ويتحقق ذلك من خلال التدرج فى زيادة صعوبة المهارة، أو من خلال ربطها بمهارات أخرى.

- الممارسة باستخدام أداتين للطفو.
- الممارسة باستخدام أداة واحدة للطفو.
- الممارسة بدون استخدام أدوات المساعدة.

رابعا - الإرشادات التعليمية :

يجب أن يصاحب كل ممارسة تعليمات وتوجيهات فنية عن كيفية للركبتين.

- يجب أن تؤدى حركات الرجلين من مفصل الفخذ.
- يجب أن يحدث اثناء خفيف للركبتين.

والتسلسل التالي يعتبر منطقيا عند الاهتمام بالممارسة الجزئية لتعلم السباحة:

١- ممارسة ضربات الرجلين	Leg-Kick
٢- ممارسة حركات الذراعين	Arm-stroke
٣- ممارسة التنفس	Breathing
٤- التوقيت - الإيقاع - التوافق	Timing - rhythm and coordination
٥- السباحة ككل	Whole stroke
٦- العودة للممارسة الجزئية لإصلاح الأخطاء إذا كان ذلك ضروريا.	Part- pracice

١/ ٤ الوسائل التعليمية فى السباحة

Instructional Media In Swimming

توجد مسميات مختلفة للوسائل التعليمية وإن كانت فى مضمونها تسعى إلى تحقيق مبدأين أساسيين هما:

- المعاونة على تحقيق أهداف العملية التعليمية وإتمامها.
- الاستعانة بحواس المتعلم لتقديم الخبرة المتعلمة بعيدا عن اللغة اللفظية.

وعلى الرغم أن بعض المسميات القديمة للوسائل التعليمية كانت تتجه اتجاها نوعيا مثل الوسائل السمعية، أو الوسائل البصرية، فإن الاتجاه المعاصر يتجه إلى مبدأ تكامل الحواس فى الوسيلة السمعية البصرية وعدم التفريق بينها باعتبار أنه حتى صوت المدرس يعتبر وسيلة تعليمية، ومن هذا المنطلق **نتناول موضوع الوسائل التعليمية فى السباحة على النحو التالى:**

(أ) النموذج والشرح اللفظى :

Damonstration and Verbal Explaination

يعتبر تقديم النموذج للمتعلمين من خلال سباح يتقن الأداء من الطرق العملية والمفيدة لتعلم رياضة السباحة. **وفيما يلى بعض الاعتبارات التى تجعل من استخدام النموذج وسيلة ناجحة لتعلم السباحة:**

١- يجب أن يضطلع المدرس بمسئولية التخطيط والإعداد الجيد لأداء النموذج بما يضمن عرضه على المتعلمين بطريقة صحيحة؛ لأن الخطأ فى أداء النموذج سوف يحدث تأثيرا سلبيا على أداء السباحة.

٢- يراعى أن يؤدى النموذج سباح من نفس المرحلة السنية للمتعلمين، كما يراعى أن يكون مستوى النموذج متقاربا من مستوى المتعلمين، حيث إن التباين الكبير فى المستوى المهارى قد يكون مدعاة للإحباط لدى المتعلمين يعوق حماسهم للتقدم بمستواهم.

٣- يفضل استخدام أشخاص مختلفين لأداء النموذج بدلا من الاقتصار على شخص واحد.

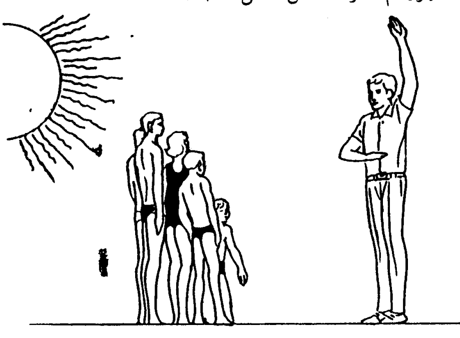


٤- يفضل استخدام النموذج من سباحى المستوى المهارى المرتفع عندما يكون مستوى المتعلمين متقدما، والمطلوب التركيز على تنقيح وصقل المهارة.

٥- يجب أن يتاح لجميع المتعلمين رؤية النموذج دون الحاجة لتغيير أماكنهم والتحرك فى اتجاهات مختلفة، ويمكن لتحقيق هذا الغرض مثلا أن يصطف المتعلمون فى صفين بحيث يجلس أحد الصفين بينما الصف الآخر يبقى واقفا.

٦- يجب أن يؤدى النموذج بسرعة بطيئة ولعدة مرات (٢-٤مرات) بعرض الحمام بحيث يقف عند نهاية كل عرض، ليتيح للمدرس فرصة التعليق والشرح اللازمين.

٧- يجب أن يتاح للمتعلمين التركيز على أداء النموذج ومنع أى مثيرات أو معوقات تعوق تركيزهم أو تشتت انتباههم، ومثال ذلك يجب أن يقف المتعلمون بحيث تكون ظهورهم نحو الشمس شكل (١/١).



(شكل ١/١)

٨- يجب عدم التطويل فى الشرح النظرى قبل بدء النموذج، ولكن يبدأ النموذج فى الحال، مع التركيز على ملاحظة أو ملاحظتين هامتين تتعلق بالأداء، حيث إن الاستطراد الزائد لا يسمح بالتركيز على النقاط الهامة. كما أنه من الأهمية أن يتميز شرح المدرس أو المدرب ببطء وبوضوح مع استخدام الكلمات والعبارات لمستوى المتعلمين.



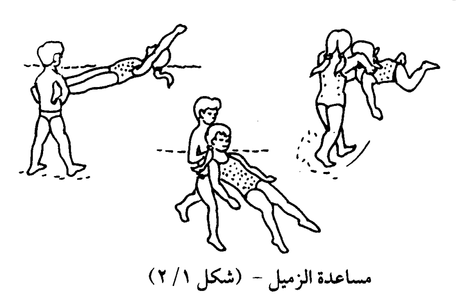
مثال - يوضح أهمية التركيز على ملاحظات محددة للأداء :

صح	خطأ
- المرفق مرتفع - أخذ الشهيق - الإحساس بضغط الماء على اليدين	- المرفق مرتفع - أخذ الشهيق - الإحساس بضغط الماء على اليدين - انثناء المرفق ٩٠ درجة. - النظر للأمام فى خط مستقيم - الماء فى مستوى مفرق الشعر

٩- الترتيب المنطقى لتعليق المدرس أو المدرب على النموذج، يشتمل التعليق أولا على وضع الجسم، ثم حركات الذراعين، ثم حركات الرجلين، ثم نظام أخذ النفس، وأخيرا التوافق للسباحة ككل.

(ب) مساعدة الزميل : Partner assistance

يعتبر الاستفادة من «مساعدة الزميل» من الطرق الفعالة لاكتساب بعض مهارات السباحة الخاصة فى مراحل التعلم الأولى للإحساس بالطفو، حيث يعمل الزميلان فى الجزء الضحل من الحمام، وعادة يتم مساعدة المتعلم لزميله بالإمساك به من عند الرأس أو الكتفين أو القدمين كما فى شكل (١/٢).



مساعدة الزميل - (شكل ١/ ٢)

وعندما يحسن استخدام طريقة مساعدة الزميل، فإن ذلك يساعد على سرعة تعلم السباحة، بالإضافة إلى تحقيق قيمة تربوية هامة وهى تدعيم روح الصداقة والتعاون وإعطاء المتعلم الثقة والطمأنينة، ومما هو جدير بالذكر أن رؤية المتعلم للزميل أثناء مساعدته يعتبر نوعا من التعلم الذاتى يتم من خلال المشاهدة وتقييم أداء الزميل.

أما ما يؤخذ على استخدام طريقة «مساعدة الزميل» فإنها تختصر من مقدار الجهد المبذول وتقلل من فترة العمل إلى نصف الوقت، هذا بالإضافة إلى أن عدم حركة المتعلم أثناء تقديم المساعدة للزميل يجعله يشعر بالبرد والارتعاش وخاصة إذا كانت درجة حرارة الماء غير مناسبة.

وبصفة عامة فإن فاعلية هذه الطريقة تعتمد على خبرة وكفاءة المدرس فى حسن استخدامها مراعيا مستوى المتعلمين والظروف المحيطة بالبيئة التعليمية من حيث درجة حرارة الماء والأدوات المساعدة، ومع ذلك ينصح إذا بدأ الدرس بمساعدة الزميل فيجب أن يكون ذلك لفترة قصيرة.

(جـ) المساعدات الصناعية : Artificial aids

منذ سنوات طويلة والمهتمون برياضة السباحة انقسموا فيما بينهم بين مؤيدين ومعارضين لاستخدام المساعدات الصناعية، وما زال احتمال عدم الاتفاق مستمرا لسنوات قادمة.

لقد أوضحت الآثار القديمة فى تاريخ مصر الفرعونية حوالى ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكذلك عند الأشوريين ٨٠٠ سنة قبل الميلاد أن هناك بعض الأشخاص يتعلمون السباحة باستخدام بعض الأدوات الصناعية المساعدة مثل حزام الطفو على الصدر، بينما البعض الآخر يتعلمون السباحة بدون استخدام أدوات صناعية مساعدة.

ومن الدراسات والبحوث التى أجريت حديثا عن أثر استخدام المساعدات الصناعية على سرعة تعلم السباحة دراسة «**كرسى ماكستى**» Crassy Maccatty للتعرف على أثر استخدام أداة للطفو مصنعة من البلاستيك بيضاوية الشكل يبلغ طولها ١٠ بوصة وحجمها ١٨ بوصة ومزودة بأحزمة تربط حول الصدر، وقد



أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين المـجموعة التى تعلمت باستخدام أداة الطفو والمجمـوعة التى تعلمت بدون استخدام أداة الطفو لطالبات جـامعة «ترنتو» Toronto بكندا.

ولقد قام «**مصطفى محمد مرسى**» ببحث عن أثر استخدام الوسائل التعليمية فى سرعـة تعلم سباحة الـزحف على عينة من طلبة كليـة التربية الرياضـية للبنين قوامها ثلاثون طالبا، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية استخدم معـها بعض الوسـائل المسـاعدة مـثل لوح ضربات الرجلـين، كرات بلاسـتيك لضربات الرجلين، مواسير السند لضربات الرجليـن، المقاعد السويدية، عوامات الشد الطافـية، بينما المجـموعة الضابطة لم يسـتخدم معهـا أى نوع من الوسائل المساعدة، وجاءت النتـائج موضحة تفوق المجموعة التى استـخدم معها الأدوات الصناعية المساعدة، وقد أوصى الباحث بأهمية استخدامها حيث تساعد على إزالة عامل الخوف لدى المتعلمين.

ومن ناحية أخرى فـإن نتائج دراسة «**عايدة رزق إسكندر**» عن المقارنة بين طريقتـين لتعلم الأطفال السـباحة بأدوات وبدونهـا من ٦-١٠ سنوات، أوضحت تفـوق الأطفال الذين لم يتـعلموا باسـتخـدام أدوات على الأطفال الذين تعلـموا باستخـدام أدوات مساعدة فى بعض مهـارات السباحة مثل حـركات الذراعين من المشى أو حركـات الذراعين مع المشى والوجه فى المـاء أو التنفس مع الطفو مع ربط الذراعيـن بالرجلين، كمـا تفوق التلاميـذ الذين تعلمـوا باستـخدام الأدوات المساعدة فى بعض المهارات التى تتعلق بإكساب المتعلم الثقة ومصادقة الماء.

ومن وجهة نظر المؤلف أن الأداة فى حد ذاتها قد لا تكون شيـئا مفيدا أو غير مفيد فى العملية التعليمية ولكن الاستخدام الصحيح فى الوقت المناسب وفى الظروف المناسبـة هو الذى يحدد صـلاحيتـها وأهميـتها، لذلك من الأهمـية أن يتعرف المدرس على مميزات ومحددات اسـتخدام الوسائل المساعدة، وأن يتفهم الاحتياجات والخصائص المميزة للمتعلم خلال مراحل التعلم المختلفة.

مميزات استخدام الأدوات الصناعية المساعدة :

١- تعتبر الميـزة الأولى والهامة للمساعدات الصناعية أنهـا تسمح للمتعلم بالإحـساس بعـدم الخوف من الغـرق ممـا يسمح له إعطاء مـزيد من التركيز والاهتمام على تعلم مهارات السباحة.



٢- تسمح للمدرس بالتعامل مع مجموعة من المتعلمين بفاعلية أكثر، حيث يمكنهم التقدم فى الماء باستخدام هذه المساعدات الصناعية فى جو من المرح والسعادة.

٣- تسمح أدوات الطفو الصناعية للمبتدئين الذين يتميزون بالخوف الشديد من الماء، بأن يشتركوا مع زملائهم ويمارسوا الحركات المطلوبة داخل الماء.

٤- تسمح للأطفال الصغار بنزول الماء الذى يكون أعمق من طولهم، وذلك باستخدامهم أداة الطفو الخاصة بذلك.

٥- تمكن المتعلم أن يستريح ويتوقف عن الحركة بينما يبقى جسمه طافيا على سطح الماء.

محددات استخدام الأدوات الصناعية المساعدة :

١- تستهلك الأدوات الصناعية المساعدة، وخاصة مع الفصول الكبيرة العدد وقتا كثيرا.

٢- قد يحدث نتيجة التلف المفاجئ للأدوات المساعدة للطفو بعض حوادث الغرق.

٣- يقوم بعض الأطفال الصغار بعمل ثقوب صغيرة مما يتلف أداة الطفو ومن ثم يتعرضون لحوادث الغرق.

٤- قد يحدث بسبب التصميم غير السليم أو عدم مناسبة الأداة للمتعلم إعاقة وعدم فاعلية للحركة.

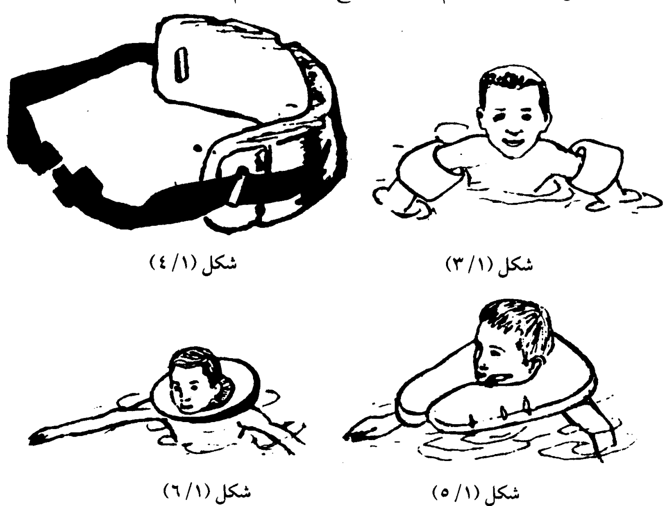
٥- يزيد اعتماد المتعلم على الأداة المساعدة، بحيث يجد صعوبة عند الاستغناء عنها.

٦- ارتفاع التكلفة المادية لبعض الأدوات الصناعية المساعدة.

ونستعرض فيما يلى نماذج لبعض الأدوات الصناعية المساعدة، وفى ضوء معرفة المدرس أو المدرب لمميزاتها ومحدداتها، فإنه يجب أن يستخدمها عند الضرورة.

١- عوامات الطفو : Floating Tool

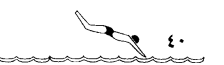
تستخدم عوامات الطفو بأشكالها المختلفة لمساعدة المتعلم على الطفو فى الوسط المائى، ومن نماذج أدوات الطفو الشائعة حزام الأذرع شكل (١/٣) والذى يصنع من مادة آثاثوام حيث يربط حول العضد بإحكام ولا يمكن خلعه بسهولة، كذلك حزام الصدر شكل (١/ ٤) والذى يربطه المتعلم حول صدره مع إمكانية التحكم فى نسبة المساعدة بزيادة القابلية للطفو أو نقصانها. كذلك توجد عوامات الطفو التى يضعها المتعلم حول الرقبة شكل (١/ ٥) و(١/ ٦) حيث تساعد على احتفاظ المتعلم بالرأس خارج الماء ومن ثم تجنب مشكلات التنفس.



شكل (١/ ٣) — شكل (١/ ٤)

شكل (١/ ٥) — شكل (١/ ٦)

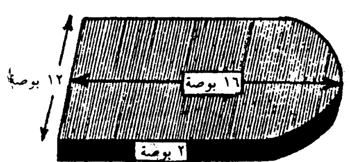
وهناك اتجاهات عديدة تنصح بعدم استخدام هذه الأنواع من الأدوات المساعدة إلا فى حالات محدودة جدا لإزالة عامل الخوف، وحتى عند استخدامها ينبغى أن يكون ذلك فى نطاق محدود كلما أمكن ذلك.



٢- لوح ضربات الرجلين : Kick Board

تعتبر لوح ضربات الرجلين من الأدوات المساعدة الهامة والمفيدة فى تعلم السباحة سواء فى المراحل الأوليـة أو المراحل المتـقدمة حتى مـرحلة التدريب المتقدم، وهى تستخدم عادة لتعليم أو ثقل وإتقان أداء الرجلين؛ نظرا لأنها تساعد على تثبيت الذراعين مما يتيح للمتـعلم فرصة التركيز على أداء ضربات الرجلين، هذا من ناحيـة. ومن ناحية أخـرى تعمل على إقلال اهتزاز الـكتفين كمـا تحافظ على اتزان الجسم فى الماء.

وتوجد أشكال عـديدة للوح ضربات الرجلين، منهـا لوح ضربات الرجلين البيضاوية الشكل ذات الأحجام الكبيرة والتى يكون طولها ١٨ بوصة وعرضها ١٢ بوصة وسمكها ٢ بوصة، كما يوجد منها الأحجام الصغيرة والتى يكون طولها ١٦ بوصة وعرضها ١٢ بوصة وسمكها ٢ بوصة شكل (١/٧).

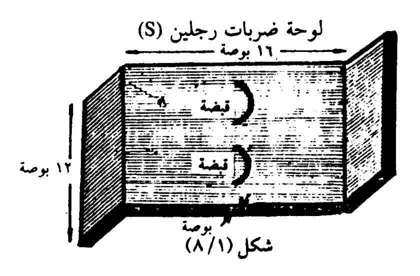


لوحة ضربات الرجلين الصغيرة

شكل (١/٧)

كذلك توجد أشكال أخرى لضـربات الرجلين تتخذ شكل حرف «S» شكل (١/٨) وذلك لتصـعيب ضـربات الرجلين أو خفض الطـرف السفلى للسـباح فى الماء، ويفضل استخدامها بشكل خاص فى ضربات رجلين سباحة الصدر.

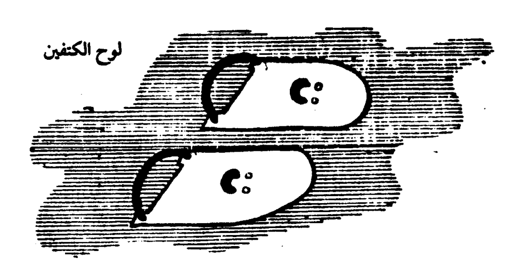
وتتميز هذه اللوحـة بأنه يمكن أداء الدورات بها بدون تحريك الذراعين من اللوحة، وتصنع عـادة من مادة ستـرين القوية البـيضاء اللون وسـمك اللوحة $\frac{1}{8}$ بوصة وعرضها ١٢ بوصة وطولها ١٦ بوصة، كما أن اللوحة مثبت عليها ماسكين من المطاط لتثبيت الكفين.



شكل (١/٨)

٣- لوح الكفين (مجاديف الكفين) : Paddles

تستخدم فى تعليم حركات الذراعين حيث تساعد على اكتساب المتعلم الإحساس بدخول ومسك الماء، وتوجد أحجام مختلفة تناسب الأعمار السنية، ويتخذ الشكل البيضاوى أو المستطيل ويتم إحكامه على الكف بواسطة وضع الرسغ فى الماسك (المطاط) ويصنع عادة لوح الكفين من البلاستيك (١/٩).



شكل (١/٩)

وتوجد أحجام مختلفة من لوح الكفين :

الحجم الكبير : ٥×٨ بوصة.

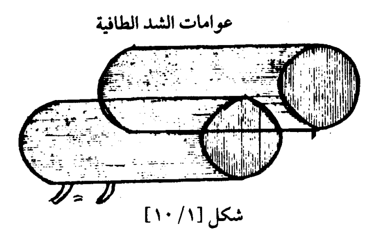
الحجم المتوسط : ٤,٥×٧ بوصة.

الحجم الصغير : ٤×٧ بوصة.



٤- عوامات الشد الطافية :

تتكون عوامات الشد الطافية من قطعتين أسطوانيتين متصلتين بحبل نايلون أو مطاط ذى طول مناسب للمتعلم، ويستخدمها المتعلم لتحسين حركات الذراعين والتركيز عليها، حيث إنها تعزل الرجلين وتمنعهما من العمل وذلك بوضعها بين الكعبين أو الركبتين أو الفخذين شكل (١/ ١٠).



شكل [١/ ١٠]

ومن مميزات عوامات الشد الطافية أنها تسمح للمتعلم بالدوران والقفز فى الماء وهى مثبتة بين الرجلين، وتوجد أحجام مختلفة لعوامات الشد الطافية تتراوح أطوالها بين ٦ - ٨ بوصات وقطرها بين ٣-٤ بوصات.



٥- الأعمدة المتصلة لسند ضربات الرجلين والانزلاق :

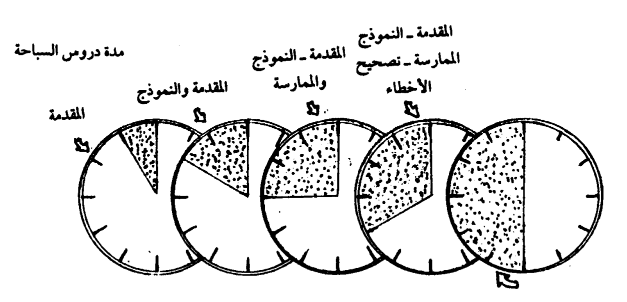
تعتبر «الأعمدة المتصلة» أو ما يسمى «بمواسير السند» من الأدوات المساعدة الهامة خلال المراحل الأولى من التعليم وخاصة لإعطاء المتعلم الإحساس بالانزلاق فى الماء أو الإحساس بالانزلاق فى الماء مع أداء ضربات الرجلين. ويتم ذلك بمساعدة الزميل حيث يمسك زميلان من طرفى «العمود» ويتحركون فى الجزء الضحل بينما بقية الزملاء يكونون فى وضع الطفو على البطن ممسكين بالعمود، ويمكن التحكم فى طول هذا العمود بالزيادة أو النقصان وإن كان عادة يبلغ طوله ٣,٥ إلى ٤,٥ متر، أما محيطه فيبلغ من ٣-٤ سنتيمتر، ويصنع عادة من مادة الألمونيوم.

١/ ٥ درس السباحة

Swimming Lesson

التوزيع الزمنى لدرس السباحة :

يعتبر درس السباحة الوحدة الصغيرة من البرنامج التعليمى والتى قد تستغرق عادة ما بين عشرين وثلاثين دقيقـة، ويشتمل عادة على أربعة أجزاء هى **«المقدمة وعرض النموذج ثم الممارسـة وأخيرا تصحيح الأخطاء»**، وعادة يتضمن التوزيع الزمنى للدرس خـمس دقائق لكل جـزء من الأجزاء السـابقة، وعندمـا تزداد مدة الدرس يكون ذلك فى الجـزأين الخاصين بالمـمارسة وتـصحيح الأخطاء، كـما يوضح ذلك شكل (١/ ١١).



شكل (١/ ١١)

التقسيم الزمنى لدرس السباحة

ولا يستلزم التقـيد بهذا التقسيم الزمنى لدرس السـباحة بل يمكن زيادته أو اختصاره ولكن ينصح ألا يزيد الدرس الأول عن ٢٠ دقيقة، كما يمكن زيادة مدة درس السباحة فى الدروس اللاحقة بحيـث لا تزيد عن خمس وأربعين دقيقة ذلك لتجنب حـدوث الملل أو الإصابة بأمراض أو نزلات البـرد، كما أنه من الأهمـية بمكان أن يعطى اهتمام خاص لتمرينات الإحماء والمرونة أثناء مقدمة الدرس.



عدد التلاميذ فى درس السباحة :

يصعب تحديد العدد الأمثل من التلاميذ لكل درس من دروس تعلم السباحة؛ نظرا لوجود عدة عوامل تحدد ذلك منها :

١- مساحة الجزء الضحل من حمام السباحة، حيث يجب أن يقل عمق الماء وخاصة فى الدروس الأولى.

٢- مدى توافر الأدوات والأجهزة المساعدة، حيث يحدد ذلك كم عدد التلاميذ الذين يمكن نزولهم الماء فى وقت معين.

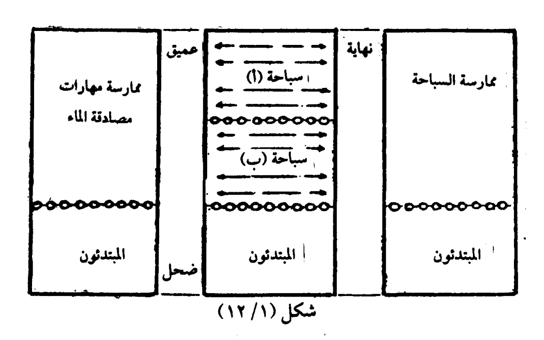
٣-خبرة وكفاءة المدرس (المدرب) حيث زيادة كفاءة المدرس قد تسمح بالتعامل مع عدد أكبر من التلاميذ فى ظروف نفس الإمكانات المتاحة.

وبصفة عامة فإن العملية التعليمية تكون أفضل كفاءة، عندما يقل عدد تلاميذ الفصل وخاصة إذا كانوا من المبتدئين والذين لم يسبق لهم نزول الماء. وعندئذ فإن عدد تلاميذ الفصل بين ٦ - ١٢ تلميذا يعتبر عددا مناسبا.

أما إذا كان التلاميذ ممن يستطيعون السباحة بمستويات مختلفة، فإن المدرس الكفء يستطيع أن يتعامل مع فصل قوامه من ٢٠ - ٢٥ تلميذا دون حدوث مشكلات.

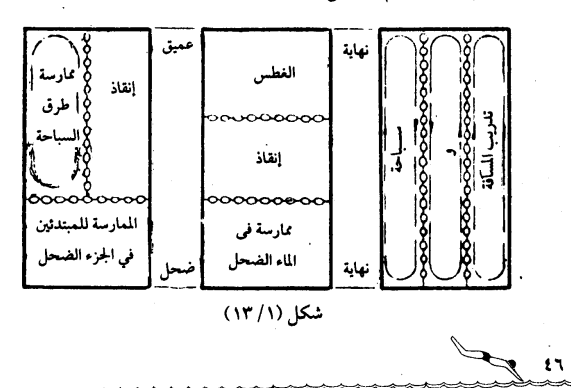
تقسيم حوض السباحة :

يجب أن يخطط المدرس لتقسيم حمام السباحة بما يضمن تحقيق أكبر استفادة ممكنة من درس السباحة، ويتحقق ذلك بمراعاة وضع كل مستوى تعليمى فى العمق المناسب له فى حمام السباحة، بحيث يناسب مساحة الجزء المخصص من الحمام عدد التلاميذ، وبحيث تناسب مجموعات التقسيم عدد المدرسين القائمين بالتعليم والإشراف، وبصفة عامة يراعى غند تقسيم حوض السباحة أن يخصص الجزء الضحل للمتعلمين الذين لم يسبق لهم نزول الماء أو المتعلمين (المبتدئين) بينما تخصص الأجزاء الأكثر عمقا وفقا للمجموعات الأكثر تقدما شكل (١/ ١٢).



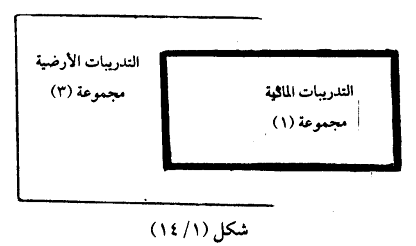
شكل (١/١٢)

كما يجب مراعاة مستوى المتعلم عند تقسيم حوض السباحة، وما هى المهارات المراد إكسابها له، فعندما يكون الهدف ثقل وتثبيت المهارة لبعض المتعلمين المتقدمين فقد يتطلب ذلك إتاحة الفرصة للممارسة لفترة أطول وباستمرار، وقد يتطلب ذلك تقسيم حوض السباحة بالطول، وعندما يكون الهدف إكساب المتعلمين مهارات مختلفة مثل الغطس والإنقاذ والمهارات الأولية، فمن الطبيعى أن يخصص الجزء العميق القريب من نهاية الحمام للغطس، بينما يكون الإنقاذ فى منتصف الحمام، ويبقى دائما التركيز على إكساب المهارات الأولية فى الجزء الضحل من الحمام. شكل (١/١٣).



شكل (١/١٣)

أما إذا كـانت مساحة حـوض السباحـة محدودة، فعلى المـدرس أن يقسم الفصل إلى مجموعتين، بحيث تؤدى إحداهما تمرينات أرضية خارج الماء، بينما المجـموعة الأخـرى تؤدى التمرينات المـائية ثم التبـديل بينهما مع كل فـترة من الوقت، شكل (١/ ١٤).





شكل (١/ ١٤)

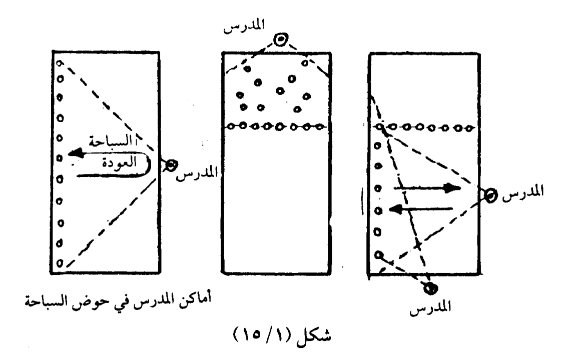
أماكن الدرس فى حوض السباحة :

يجب أن يتخذ الـمدرس فى حوض السباحـة موقفا يسمح لـه برؤية جميع التلاميذ، كما أن التلاميذ يمكنهم رؤية ومـلاحظة حركاته والاستماع إلى توجيهاته وإرشاداته.

ويعتمد الوضع الذى يتخذه المدرس فى حـوض السباحة بدرجة كبيرة على عدد التلاميذ، ومثال ذلك أنه عندما يكون عدد التـلاميذ قليلا بين خمسة أو سبعة تلاميـذ، فإنه يمكن للـمدرس أن يقف قريبـا منهم وفوقـهم مبـاشرة على حـافة الحمـام، بينما يكون التـلاميذ واقـفين على قـاع الحمام أو مـمسكين بمـاسورة الحمام.

أما إذا كـان عدد التلامـيذ كـبيرا فـإنهم يؤدون المهارات التـعليمـية بطول الحمام، بينما يقف المـدرس فى الجانب المقابل لحوض السباحـة، ويعتبر وضع وقوف المدرس عند نهاية حمام السباحة من الأوضاع الأكثر شيوعا، بحيث يكون التلامـيذ فى وضع بطول الحمـام. وإن كان يؤخذ علـى هذا الوضع للمدرس أن التلاميذ الذين يكونون فى النهاية الأخرى من الحمام تكون فرصتهم للاستماع إلى تعليماته وتوجيهاته محـدودة. وإن كان يمكن للمدرس التغلب على ذلك بالتحرك ذهابا وإيابا مع توجـيه الـتعليـمات والإرشـادات، ويعـتبـر هذا الوضع من أكثـر

الأوضاع مناسبة عندمـا يكون عدد التلاميذ متوسطا، وعدم وجـود حواجز تحول تحرك وسير المدرس عبر الحمام.



شكل (١٥/١)

وعندما يقوم المدرس بالشرح للتلاميـذ فى النهاية الضحلة من الحمام، فإنه يمكنه أن يقف فى نهاية الحمـام أو على جانبه، بحيث يضع فى اعتـباره أن يتخذ وضعا فى نهاية الحـمام يتيح له رؤية طبيعية للتلامـيذ، بحيث لا يتطلب الأمر أن يرفع أو يدير رأسه أثناء الشرح.

ويجب على المـدرس أن يقف منتـصب القامـة عندمـا يوجه التـعليمـات للتلامـيذ، وعـدم ثنى الركبتـين أو الجلوس، حتى يتـيح لجميع التلاميـذ رؤيته والاستماع إليه جيدا، كما يجب تجنب مواجهة التلاميذ بظهره، أو أن يوجه إليهم التعليـمات أثناء سبـاحتهم حـيث إنهم لا يركزون مع المـدرس وقد لا يسمـعون تعليماته.

التشكيلات التعليمية :

تسهم التشكيلات التعليمية فـى زيادة فاعلية وكفاءة درس السباحة، ويتطلب ذلك من المدرس معرفة أنواع هذه التـشكيلات، وكذلك معرفة كيفية اسـتخدامها فى الوقت المناسب، وتستـخدم عادة نمـاذج هذه التشكيلات التعليـمية المقـترح بغرض الممارسة وثقل وتنقيح الأداء.

١- الطريقة الفردية :

تتضمن هذه الطريقة أن يقف المتعلمون صـفا واحدا على حافة الحمام، ثم يبـدأ أول تلميـذ فى الصف النزول وأداء ما يـطلب منه، ثم بعد عـدد معـين من الضـربات التى يحددها المـدرس، يبدأ التـلميـذ التالى، وهكذا بالنسـبة لبـقيـة التلاميذ، شكل (١/١٦).

شكل (١/١٦)

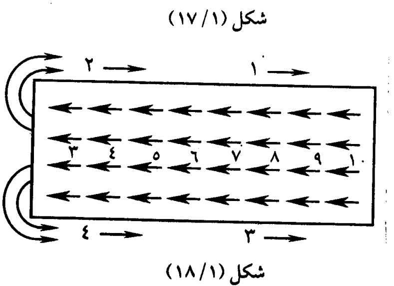
٢- الطريقـة العـددية المتتالية :

تتـضمن هذه الطريقـة أن يقف المتعلمون كما فى الطريقة السابقة، وبحيث يتم ترقيمهم من اليمين إلى اليسار أرقاما تبدأ من عدد واحد حتى ثلاثة بالتوالى.

ويبدأ عمل كل مجـموعة تبعا لنداء المدرس، حيث ينادى على المـجموعة (واحد) فتـبدأ الأداء ثم بعد عـدد الضـربـات يحـددها المـدرس تبدأ المـجمـوعة اثـنـيـن وهكـذا، شـكـل (١/١٧).

شكل (١/١٧)

٣- الـطريـقــــــة الموجية :



شكل (١/١٨)

وتتـميـز هذه الطريقـة بأنهـا تسمح لـعدد كـبيـر من التلاميـذ فى العمل المسـتمر دون إعـاقـة، ويعـتـبـر هذا التشكيل أنسبـها فى العمل مع المجموعات الكبـيرة إذ يتميز

بتقليل فـترات الانتظار إلى الحـد الأدنى، ولكن يعيبـها عدم قـدرة المدرس على متابعة كل تلميـذ فى الصف، بل يسترعى انتباهه الأداء الممتـاز لبعض السباحين وأيضـا الأداء غيـر السليم، لذلك يـنصح عند اسـتخـدام هذه الطريقـة أن يعطى المدرس إرشادات وتوجيهات عامة شكل (١٨/١).

٤- الطـريقــــة الدائـرية:

وتتـضــمن هذه الطريقـة أن يعـمل التلامـيذ فى اتجاه واحـد ثم العودة فى مـسار دائرى فى نفس الحـارة، وتتـميـز هذه الطريقـة بأنها تسـمح باسـتمـرار بنشاط المـتعلمـين إلى جانب إمكانية استيعاب عدد أكبر من التلاميذ فى مساحة صغيرة، شكل (١٩/١).

٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤
٥ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

شكل (١/ ١٩)

٥- الطريقة المكوكية :

تشـبه هذه الطريـقة الطريقـة الدائرية ولكن بدلا من الرجـوع فى نفس الحارة يرجع التلميذ فى الحارة التى تليـه وهكذا حـتى يرجع مـرة ثانيـــة إلى مكـان البـدايـة، شكل (١/ ٢٠).

شكل (١/ ٢٠)

٦- الطـريقة الزوجـيـة فـى الماء الضحل :

وتتضمن هذه الطـريقة تقديم أحـد الزمـلاء المسـاعـدة لزمـيله للمـهارة المـراد تعلمـها، بحـيث يمـسك به ويتـحرك نحـو الجـانب الآخر من الحمام، بحيث يمكن للزميل الذى يقدم المساعدة فى الذهاب أن يتلقى المساعدة فى العودة، شكل (١/ ٢١).

١ ٢ ١ ٢ ١ ٢

شكل (١/ ٢١)

٧- الطريقة المركبة :

يلجأ المدرس إلى استخدام الطريقة المركبة والتى هى عبارة عن خليط من الطرق السابقة، عندما يكون مستوى التلاميذ متنوعا وقدراتهم متباينة، بحيث يوجه كل مجموعة من التلاميذ للتشكيل التعليمى المناسب لمستواهم المهارى، شكل (١/ ٢٢).

شكل (١/ ٢٢)

تقسيم المتعلمين :

يعتبر تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة من الاعتبارات الهامة التى تضمن زيادة فاعلية درس السباحة ومن ثم تحقيق الفائدة المرجوة للمتعلم، حيث يجد كل تلميذ المستوى المهارى الذى يناسب استعداداته وقدراته، وتعتمد طريقة تقسيم التلاميذ أثناء الدرس على عدة عوامل يعتبر أهمها عدد تلاميذ الفصل، ومدى التباين والاختلاف فى مستوى أدائهم، ورغم وجود طرق عديدة يمكن أن يتبعها المدرس لتقسيم التلاميذ فإن من أكثرها شيوعا واستخداما أن يبدأ الدرس بتعلم تلاميذ الفصل جميعا ثم يبدأ المدرس تقسيمهم وفقا لمدى استيعاب هؤلاء التلاميذ للواجبات المراد تعلمها، ثم يقوم بتجميع التلاميذ جميعا مرة أخرى ليوضح الأخطاء الشائعة أو يعرض نموذجا صحيحا لأداء المهارة.

وفيما يلى مميزات تقسيم التلاميذ أثناء درس السباحة :

١- تجعل عملية التعلم أكثر فاعلية وخاصة مع الفصل الدراسى الذى يتميز تلاميذه باختلاف وتباين واضح فى قدراتهم.

٢- يساعد على تقديم المساعدة اللازمة للتلاميذ المتميزين ذوى المستوى المرتفع أو المنخفض.

٣- يساعد على تحقيق الأمن والسلامة، حيث يتم توزيع التلاميذ فى العمق المناسب لقدراتهم فى حوض السباحة.

٤- يمكن استخدام المساحة المائية لحوض السباحة وكذلك الأدوات المساعدة بطريقة أكثر فاعلية.

٥- يمكن تقسيم المجموعات وفقا لمستوى تقدمهم، ويؤدى إلى زيادة الدافع لدى التلاميذ للانتقال إلى مستوى أفضل.

٦- تتيح للمدرس سيطرة أفضل، وفرصة أحسن لتوجيه التعليمات دون حدوث مشكلات.

٧- تسمح للتلاميذ بممارسة مهارات متنوعة فى نفس الوقت أثناء الدرس.

٨- تسهل عملية التقييم وإجراء الاختبارات.

٩- تزيد من التنافس بين المجموعات.

الإعداد لدرس السباحة :

فيما يلى بعض النقاط الهامة التى تساعد على الإعداد الجيد لدرس السباحة:

١- تنظيم الدرس بما يضمن استمرار التلاميذ فى حالة نشاط وعمل دائمين.

٢- تحديد مكان الدرس مع وضع علامات مميزة للمناطق المسموح فيها بالسباحة مع التحديد الفاصل لكل من الجزء الضحل والجزء العميق.

٣- توفير أماكن مناسبة لخلع الملابس، ودورات المياه.

٤- توفير أدوات الإنقاذ اللازمة.

٥- توفير الأدوات المساعدة والوسائل التعليمية المناسبة (لوح ضربات الرجلين - العوامات - الأعمدة المتصلة).

٦- الاتفاق بين المدرس والتلاميذ قبل بداية الدرس على الإشارات التى سوف تستخدم بينهم، فمثلا صفارة واحدة تعنى أن ينظروا إلى

المدرس، صفارتين تعنى بداية أداء الحـركات المطلوبة، ثلاث صفارات تعنى ترك حوض السباحة مباشرة.

٧- توفير الوسائل والأدوات الخاصة بالمـدرس مثل صفارة - ساعة إيقاف مكبر صوت. . . إلخ.

٨- الحصر الدقيق لعدد التلاميذ عند بداية ونهاية الدرس.

اعتبارات فنية لنجاح درس السباحة :

وفيـما يلى بعض الأسس الفنيـة والتعليـميـة التى تساعد عـلى نجاح درس السباحة وتحسين كفاءة المتعلم:

١- تسـاعد **أساليب التـدعيم** المختلـفة على سرعة التعلـم، وتزداد أهمية أساليب التدعـيم وخاصـة فى مراحل التعلم الأولى لاكتسـاب المهارة، حيث الخبرات السارة لها تأثير إيجابى على إعادة تكرارها.

٢- يتعلم التلمـيذ أفضل وأسـرع إذا توافر لديه **الاستعداد والنضـج** الكافيان وإذا كان هناك إحساس بالحاجة إلى التعلم، والاستعداد هو نتاج تفاعل النضج وظروف التعلم.

٣- يعمل كل من **التكرار والممارسة الموجه** على سرعة وثقل التعلم، وفى هذا الصدد فإنه يفضل الممارسة الموزعة عن الممارسة المكثفة، ومثال ذلك فإن تعليم ثلاث جرعـات فى الأسبوع مدة الجرعـة نصف ساعة، يفضل تعليم جرعة واحدة فى الأسبوع مدتها ساعة ونصف.

٤- يجب إتاحة الفرصة لدى المتعلم أن **يتعرف على نتائج أدائه** باستمرار، ويفضل أن يتعرف على نتيجة أدائه بنفـسه، بدلا من معرفتها عن طريق الآخرين.

٥- يساعـد التعلم الزائد (**تجويد التعلم**) Qver Learning والذى يتحقق بزيادة الممارسة على ثقل وتثـبيت المهارة المتعلمة، كـما يساعد على زيادة فترة الاحتفاظ بها.



٦- يجب التـركيـز على **التوافق** الجيـد لإتقان ودقة المهـارة فى المراحل الأولى لتعلم السباحة ويرجا التركيز على **سرعة** الأداء بعد الاطمئنان إلى إجادة المتعلم لأداء التوافق الجيد للسباحة.

٧- تتأثر طرق تعلم السباحة الجديدة، بما سبق أن اكتسبه المتعلم من طرق السباحة، وعندما يوجد **تشابه بين طريقة السباحة الجديدة والطريقة التى سبق اكتسابها** كلما سـاعد ذلك على سرعـة التعلم كمـا هو الحال فى التشابه بين سباحة الزحف على البطن والظهر.

٨- ينصح باستخـدام المتعلم **للوسائل التعليمية** المختلفة لتوضيح الهدف من تعلم مهـارة معينة حـيث يساعد ذلـك على سرعة التـعلم، وعندما يكون المتعلمون من صغـار السن أو فى مراحل مبكرة من تعلم المهارة فيفضل أن يستخدم معهم المـدرس الشرح اللفظى المختصر مع التركيز على استخدام الوسائل البصرية أو النموذج.

٩- أهمية التكبير **بإصلاح الأخطاء** قبل أن تثبت ويصعب التخلص منها.



١/ ٦ تحليل الأداء والتخلص من الأخطاء

Analysing The Strokes and

Elimination of Errors

مقدمة :

يحدث عادة عند محاولات الأداء الأولى لتعلم طرق السباحة المختلفة أن يقترن الأداء بالعديد من الأخطاء، وتعتبر معرفة المدرس أو المدرب لهذه الأخطاء فى مراحلها المبكرة شيئا هاما لضمان دقة وسرعة التعلم، وذلك قبل أن تصبح الأخطاء عادات ثابتة، تكتسب صفة الآلية فيصعب التخلص منها.

ومما هو جدير بالذكر أن المتعلم يمكنه تقويم مدى اكتسابه الصحيح للمهارات المتعلمة «تقويما ذاتيا» عن طريق الحواس المختلفة وعن طريق الإحساس الحركى وهو ما يعبر عنه عندما يقول المتعلم: «ليس فى مقدورى فعل مهارة معينة» ويتم ذلك عادة فى ضوء وضوح الهدف من تعلم المهارة بالنسبة للمتعلم والذى يكتسبه عادة من الشرح اللفظى أو مشاهدة الأداء، أما النوع الآخر من تقويم الأداء بالنسبة للمتعلم فتقع مسئوليته على مصدر خارجى وعادة يكون المدرس (المدرب) حيث يقوم بتوجيه النصح والإرشاد للمتعلم موضحا ماهية الخطأ، وكيفية إصلاحه، لذلك فمن الاعتبارات الهامة التى يجب أن يلم بها المدرس عندما يضطلع بمسئولية تعليم السباحة هى التعرف على أخطاء السباحة، وتحليل الخطأ فى ضوء معرفة تأثيره على مهارات السباحة المختلفة ثم استخدام طرق الإصلاح المناسبة، **ونستعرض فيما يلى نموذجا لكيفية التحليل الحركى لأداء طرق السباحة المختلفة، والذى يعين المدرس فى التعرف على الأخطاء، أما ماهية الأخطاء وكيفية إصلاحها فذلك ما سوف نفرد له اهتماما خاصا عند مناقشة تعلم كل مهارة من مهارات السباحة فى فصول الكتاب اللاحقة.**

وضع الجسم : Body position

يجب أن يضع المدرس فى اعتباره أن الوضع الأفقى لجسم السباح هو الشكل المفضل كلما سمحت طريقة السباحة بتحقيق ذلك، وهذا الوضع يمكن

ملاحظته بأن ينظر المدرس لوضع جسم المتعلم فى الماء من اتجاهات مختلفة تارة من الأمام والخلف وتارة أخرى من الجانب والأعلى، فذلك يسمح للمدرس بتكوين تصور صحيح عن وضع جسم المتعلم فى الماء.

كما يجب أن يضع المدرس فى اعتباره وجود تباين لمستوى وضع الجسم الأفقى تبعا لنوع السباحة، ومثال ذلك أن سباحة الفراشة تتطلب حركة تموجية واضحة، كما أن سباحة الصدر قد تتطلب انخفاض الجزء السفلى لزيادة فاعلية ضربات الرجلين.

حركات الرجلين : Leg action

تتميز كل طريقة من طرق السباحة بشكل معين لحركات الرجلين، ويجب أن يحدد المدرس أو المدرب هل حركات الرجلين تسهم فى دفع وتقدم الجسم فى الماء؟ وهل حركات الرجلين تسهم بالدفع المناسب عند ربطها بحركات الذراعين؟ ثم هل حركات الرجلين تؤدى بطريقة صحيحة وفقا لمتطلبات قانون السباحة؟.

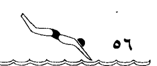
وإذا كانت حركات الرجلين تتضمن مرحلة رجوعية Recovery phase ومرحلة أساسية (مرحلة الدفع) Propulsive phase ، فهل الحركة الرجوعية تؤدى بأقل تأثير على فاعلية مرحلة الدفع؟.

ومما هو جدير بالذكر أن الحركة الرجوعية لكل من الرجلين أو الذراعين لا تسهم فى دفع جسم السباح فى الوسط المائى، ولكن الخطأ فى أدائها قد يؤثر على كفاءة تقدم جسم السباح فى الماء.

حركات الذراعين : Arm action

تسهم حركات الذراعين بالجزء الأكبر فى دفع الجسم فى الوسط المائى وذلك لأغلب طرق السباحة، ويمكن تقسيم كل دورة ذراع «Arm-Cycle» إلى مرحلتين: **أولاهما هى مرحلة الدفع أو المرحلة الأساسية وهى: «المرحلة التى ينتج عنها تحرك أو تقدم الجسم خلال الوسط المائى فى الاتجاه المطلوب». وتتضمن:**

(أ) **المسك** The Catch وهو عبارة عن وضع الكف أما أكبر مساحة من الماء بسرعة تتناسب مع سرعة التحرك، ولذلك فى سباقات السرعة الكبيرة تكون غير واضحة بعكس السباحة التى تتميز بالسرعة البطيئة.



(ب) الشد : The Pull وهو عبارة عن العملية الأساسية الأولى لدفع الجسم عن طريق تقريب محور الارتكاز (مفصل الكتف) من نقطة المسك حتى يتعامد الذراع مع مستوى الجسم. ويختلف وضع الذراع فى نهاية هذه الحركة بالنسبة لطرق السباحة، فيكون أسفل الجسم فى طرق السباحة على البطن (الزحف على البطن، الصدر، الفراشة) بينما يكون خارج الجسم وبجانبه وتحت مستوى سطح الماء فى سباحة الزحف على الظهر.

(جـ) الدفع: The Push وهو عبارة عن العملية الأساسية التى تسهم فى دفع الجسم وذلك عن طريق إبعاد محور الارتكاز (مفصل الكتف) ودفعه بعيدا عن مستوى نهاية حركة الشد بالذراعين حتى تستقيم الذراعان بجانب الجسم.

أما المرحلة الثانية فهى المرحلة الرجوعية، وهى عبارة عن: «المرحلة التمهيدية التى يتم خلالها عودة الذراعين لبدء المرحلة الأساسية التالية» وتتضمن:

(أ) الخروج : وهو عبارة عن تخليص الذراع (كما فى سباحة الزحف على البطن أو الظهر) أو الذراعين (كما فى سباحة الفراشة) من الماء عقب المرحلة الأساسية مباشرة مع الاستفادة من السرعة المكتسبة من عملية الدفع الأخيرة لدفع الذراع.

(ب) الحركة الأمامية : وهى عبارة عن تحريك الذراع فى اتجاه الرأس بسرعة تتناسب مع سرعة التقدم فى الماء.

(جـ) الدخول : وهو عملية دخول أصابع اليد لسطح الماء والتى يعقبها دخول الرسغ ثم المساعد ثم بقية الذراع.

ويجب أن يسأل دائما المدرس أو المدرب هل الحركة الرجوعية للذراعين قد تمت خارج الماء بوضوح؟ وهل اليدان تدخلان سطح الماء باتساع مناسب وفى الزاوية الصحيحة؟.

وهل الحركة الأساسية تؤدى بفاعلية وكفاءة؟ وهل أصابع اليد ووضع الكف يكونان فى شكلهما الصحيح؟ وهل الحركة الأساسية تتم عكس اتجاه القدم بما يضمن تحرك الجسم فى الاتجاه الصحيح؟ وهل مرحلة الدفع فى مدى مناسب أم مسافتها قصيرة؟.



ويجب دائما تذكر أن كفاءة حركة الذراعين فى مرحلة الدفع تؤدى بالتحرك للخلف مباشرة ولأطول مسافة ممكنة.

التنفس : Breathing

يعتمد التنفس فى طرق السباحة المختلفة على أخذ الشهيق خارج الماء من الفم أو من الأنف أو من الاثنين معا ثم إخراج الزفير داخل الماء، وأخذ الشهيق عادة يكون مصحوبا بارتفاع الرأس مما ينتج عنه بعض المشكلات التى تؤثر على أداء السباحة.

لذلك من الأهمية أن يأخذ كل سباح التنفس بالكيفية التى تناسبه، وتلائم نوع السباحة، فأحيانا يكون من الأفضل أن يطلب من المتعلم إخراج الزفير بقوة من الفم والأنف، وأحيانا أخرى يكون من الأفضل أن يطلب منه إخراج الزفير ببطء وانتظام، كما أن السباح الذى يسبح مثلا سباحة الزحف على البطن بسرعة مرتفعة، فإنه لا يحتاج إلى أخذ التنفس مع كل دورة ذراع، ولكن يمكنه أخذ التنفس كل فترة معينة بحيث يكون تنفسا عميقا، وقد يسبح طول الحمام بحيث يأخذ التنفس من جانب واحد، بينما يأخذ التنفس من الجانبين فى الطول الثانى حتى يمكن رؤية منافسه، بينما قد يحتاج فى نهاية مسافة الأداء إلى مزيد من الأكسچين لتعويض احتياجات الجسم من الطاقة التى استنفدت، وذلك بأخذ عدد أكثر من مرات التنفس.

وتوجد عدة طرق لأخذ التنفس مع السباحات المختلفة وقبل عرضها نلفت النظر إلى أهمية أن يعى المدرس أن أنواع التنفس هذه تختلف عن كتم التنفس والذى قد يحدث لبعض المبتدئين بسبب الخوف من التنفس فى الماء والذى يسهل التعرف عليه بحدوث التعب مبكرا وعدم القدرة على استكمال الأداء بالإضافة إلى زرقة الوجه وبروز العينين.

أما طرق أخذ التنفس للسباحات المختلفة فهى :

- التنفس من جهة واحدة فقط.
- التنفس على الجانبين بالتبادل.

- التنفس بإيقاع منتظم.
- التنفس بإيقاع غير منتظم.
- التنفس المستمر مع كل دورة أو دورتين ذراعين.
- التنوع فى التنفس بالتبكير أو التأخير.
- التنفس مع كل دورة.

التوافق : Co - ordination

تتطلب طرق السباحة المختلفة أداء كل من حركات الذراعين والرجلين والتنفس فى سياق توافقى منسجم وجيد، واتزان الجسم فى الماء بالإضافة إلى أن كفاءة القوة الدافعة تعتمد بدرجة كبيرة على التوافق والتآزر بين كل من حركات الذراعين والرجلين.

وبالمثل فإذا أخذ السباح التنفس بطريقة خاطئة فإن التوقيت والإيقاع الحركى لأداء السباحة سوف يتأثر ويجعل السباحة أقل انسيابية وأضعف كفاءة.

والتوافق الحركى يعتمد على نوع السباحة حيث لكل سباحة التوافق الحركى الذى يميزها ويجب أن يتعرف المدرس عليه جيدا، كما أن التوافق الحركى يعتبر عملية فردية يجب أن يؤدى فى حدود إمكانات الفرد واستعداداته الخاصة.

١/ ٧ تعليم السباحة للمراحل السنية المختلفة

Swimming Teaching for Different Age Levels

يختلف تعلم السباحة باختلاف الأعمار السنية، حيث لكل مرحلة عمرية خصائصها التى تميزها، ومن ثم فمعرفة المدرس لهذه الخصائص وأن يضعها فى الاعتبار خلال مراحل التعلم المختلفة يجعل عملية التعلم أكثر كفاءة وفاعلية.

أولا - تعليم السباحة لأطفال ما قبل المدرسة :

Preschool Childern

ويعنى تدريس السباحة لأطفال ما قبل المدرسة، أى تعليم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات، ويعتمد نجاح تعلم السباحة فى هذه المرحلة العمرية المبكرة على خبرة الطفل الأولى مع الماء والتى عادة تبدأ من منزله عند محاولات الاستحمام الأولى.

ويتعلم الطفل فى هذه المرحلة العمرية خلال التخيل والاستجابة لإحساسات معينة، بالإضافة إلى أهمية أن تميز الخبرة التعليمية بالسعادة والمرح، الأمر الذى يزيد من أهمية استخدام الألعاب الصغيرة عند تعلم السباحة لهذه المرحلة العمرية.

وعندما يعتزم المدرس تعليم السباحة لأطفال هذه المرحلة السنية فيجب عليه أن يلم ببعض المشكلات المميزة لهم عند تعلمهم السباحة والتى منها عدم القدرة على التوافق الجيد، وعدم قدرتهم على التركيز لفترة طويلة، كذلك عدم استطاعتهم فهم تعليمات المدرس أو الشرح اللفظى الذى يقوم به، ولكنهم يحتاجون إلى مشاهدة نموذج للأداء.

وفيما يلى نصائح يجب أن يضعها المدرس (المدرب) فى اعتباره عندما يقوم بتعليم أطفال أقل من ست سنوات :

١- يجب أن تكون درجة حرارة الماء مناسبة وتبعث على الراحة والطمأنينة.

٢- يجب أن يكون الأطفال أصحاء، وفى حالة استعداد وتهيؤ مناسبين.

٣- يجب عدم تعجل تقدم مستواهم، أو إظهار عدم الصبر أو الملل نحوهم.

٤- تجنب دخول الوجه أو الأنف للماء بطريقة مفاجئة.

٥- يجب أن يكون درس السباحة لفترة قصيرة.

٦- يجب تميز الدرس بالمرح والسعادة وأن يبعث الفرح والسرور.

٧- عندما تعطى تعليمات للتلاميذ، فينصح بأن يتولى مساعدة الطفل بعض الأشخاص الراشدين ويفضل أن يكون أحد والديه أو المقربين له.

٨- يجب توجيه الآباء لأهمية الدور الذى يتطلعون إليه فى تحمل المسئولية والإشراف على أبنائهم أثناء ممارسة أنشطة السباحة المختلفة، كما يتاح لهم فرصة التعرف على أغراض وأهداف البرنامج التعليمى.

٩- يجب استخدام أى نوع من الأدوات المساعدة فى نطاق محدود عند تعلم السباحة ولكن يمكن استخدامها بغرض النشاط الترويحى ويتم ذلك فى المنطقة الضحلة من حوض السباحة.

ثانيا - تعليم السباحة لأطفال المرحلة الابتدائية :

Elementry School - Age Children

يصبح الأطفال فى هذه المرحلة العمرية قادرين على التعليم والعمل من خلال مجموعات، ويجب أن تكون متجانسة وتتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم، ويحتاج المتعلمون فى هذه المرحلة العمرية إلى الإحساس بالأمن والأمان والثقة والطمأنينة مع الشخص المسئول عن التعليم، الأمر الذى يلقى على المدرس مسئولية توطيد علاقات المودة وخلق مناخ الألفة لتيسير عملية التعلم.

وينصح عند تعليم الأطفال لهذه المرحلة العمرية فى مجموعات أن يتوافر عامل الأمن والسلامة، وحيث إن المدرس عادة يكون مهتما بعملية التدريس مما يعوق نطاق الإشراف على جميع أفراد المجموعة، فإنه من الضرورى تحديد «**منقذ**» تكون مسئوليته مراقبة جميع التلاميذ أثناء التعلم.

وتشير نتائج دراسات النمو الحركى إلى أن المرحلة السنية من ٦-٨ سنوات تتميز بالتقدم البطىء فى تعلم السباحة، كما أن معدل التقدم يكون غير مستقر ورغم ذلك فمن الأهمية عدم توقف المدرس عن التعلم المستمر، ومن الأهمية

أيضا أن يتبع المدرس الطريقة التى تجعل التلاميذ دائما فى حالة من النشاط والعمل المستمرين.

ومما هو جدير بالذكر أن استجابات الأطفال فى هذه المرحلة السنية لتعليم السباحة تكون بالغة التباين مما يزيد من مسئولية المدرس فى إعطاء أهمية للمجموعات الضعيفة باستخدام الوسائل المعينة المناسبة، كذلك الاهتمام بالأطفال ذوى المستوى المتقدم بإعطائهم ممارسات إضافية.

كذلك تشير نتائج بعض الدراسات بالإضافة إلى الخبرات الشخصية إلى أن الطفل فى هذه المرحلة يريد دائما الإحساس بأنه عضو هام ومحط اهتمام الآخرين، هذا بالإضافة إلى حاجته للتشجيع والثناء المستمرين، وحيث إن الأطفال فى هذه المرحلة العمرية بعد ٩ سنوات يتميزون باستقرار أكثر فى تحصيل المهارة وتعلم السباحة، لذلك فإن التدريس من خلال مجموعات متجانسة يصبح أكثر مناسبة كما يحقق نتائج أفضل لاكتساب مهارة السباحة.

وفيما يلى نصائح يجب أن يضعها المدرس (المدرب) فى اعتباره عندما يقوم بتعليم أطفال المرحلة السنية من ٦-١٢ سنة:

١- يجب جعل درس السباحة خبرة تجلب السعادة والمرح للمتعلم، وينصح لتحقيق ذلك باستخدام ألعاب وحركات البراعة المتنوعة.

٢- يفضل عدم استخدام المصطلحات الفنية وإنما بدلا من ذلك يستخدم الكلمات والعبارات الشائعة والمألوفة، ومثال ذلك:

بدلا من القول: «ضع وجهك تحت الماء».

يقول المدرس: «اخفى وجهك».

وبدلا من القول: «اعمل وضع الطفو على البطن».

يقول المدرس: «اطفو مثل لوح الخشب».

ويعطى هذا الأسلوب للمتعلم تصورا عقليا أفضل لتعلم المهارة ومن ثم يسهل اكتسابها.

٣- يجب أن يتميز الدرس بالنشاط والعمل المستمرين، والانتقال من تعلم مهارة إلى مهارة أخرى جديدة قبل الشعور بالملل وعدم الراحة.



٤- يجب أن يتميز الدرس بالمرح والسرور مع تجنب الصخب والسخافات، ودائما يكون بين المدرس وتلاميذه علاقة يسودها الحب والود والمرح ولكن أيضا الاحترام واتباع النظام.

٥- يجب توضيح أداء المهارة على نحو صحيح وببطء، كما يمكن الاستفادة من التلاميذ أنفسهم فى أداء النموذج.

ثالثا - تعليم السباحة لمرحلة المراهقة (١٣-١٩) سنة: Teen years

تتميز مرحلة المراهقة بالعديد من المشكلات التى قد يعانى منها المتعلم، وقد تعوق عملية التعلم، ورغم أن البعض منها قد يتعلق بالخصائص البدنية والحركية لهذه المرحلة العمرية إلا أن أغلبها يكون مشكلات نفسية، لذلك من الأهمية بمكان أن يعرف المدرس أسباب إقبال المراهق على تعلم السباحة، ولماذا لم يتعلم السباحة فى مراحل عمره السابقة هل نتيجة عدم إتاحة الفرصة لديه، أم أن لديه خبرة خاصة حالت بينه وبين تعلم السباحة مثل الخوف من الماء نتيجة خبرة غرق سابقة أو أن لديه بعض المفاهيم الخاطئة عن تعلم السباحة.

ويمكن التغلب على هذه المشكلات بأن يوضح المدرس أهمية رياضة السباحة ومدى إمكانية تعلمها بسهولة مع توضيح نماذج لكيفية السباحة السهلة الهادئة مع التركيز على الاسترخاء.

وخلق علاقة بين المدرس والمتعلم يسودها الثقة يعتبر أمرا هاما، ويمكن أن يتحقق بعدم إجبار المتعلم على أداء مهارة حتى يكون مستعدا لها، مع محاولة إكسابه خبرات إيجابية فى الدرس التعليمى، وحتى عندما يفشل المتعلم فى اكتساب مهارة معينة فيجب عدم السخرية منه أو إظهار الضيق ولكن يجب تحلى المدرس بالصبر وأن يوجد صلة تفاهم مستمرة بينه وبين المتعلم.

ومما هو جدير بالذكر أن الكثير من المتعلمين فى هذه المرحلة العمرية يتجنبون تعلم السباحة خوفا من سخرية الآخرين والحرج من رؤية الآخرين لهم وهم فى المحاولات الأولى من تعلم السباحة، وهنا يأتى دور المدرس مرة أخرى فى إصلاح هذه المفاهيم الخاطئة، بالإضافة إلى التركيز على فوائد تعلم السباحة وأهميتها لممارسة أنشطة عديدة مرتبطة بالسباحة مثل التجديف، والشراع، والغطس.

رابعا - السباحة للراشدين الكبار : Adult

يرجع إعراض الكثير من الراشدين عن تعلم السباحة بسبب أن لديهم مفاهيم خاطئة أو خبرات سلبية عن رياضة السباحة، وبصفة عامة يفضل أن يستخدم معهم الأسلوب الذى يتبع مع مرحلة المراهقة من حيث إيجاد الثقة وإزالة الخوف والشرح المنطقى.

وتتميز هذه المرحلة العمرية ببعض الخصائص البدنية التى تعوق التعلم السهل السريع، فعادة يعانى أصحاب هذه المرحلة السنية من صعوبات مثل صعوبة التحكم فى التنفس، وصعوبة التوافق الحركى للسباحة، كذلك صعوبة الاسترخاء.

وفى حالات كثيرة فإن نجاح كبار السن فى اكتساب مهارة الطفو على الظهر يبعث الثقة والاسترخاء فى الوسط المائى، وينصح ببدء التعلم بسباحة الصدر Breast Stroke أو السباحة على الجنب، فذلك أيسر من البدء بتعليم سباحة الزحف على البطن حيث تتطلب قدرا أكبر من التوافق.

كذلك يفضل تعليم سباحة الظهر الأولية، باعتبار أنها تتطلب أيضا قدرا أقل من التوافق، كما أنها وسيلة مناسبة وطرِيقة مريحة لتقدم الجسم فى الماء.

والهدف العام لتعليم السباحة لكبار السن يهدف إلى تطوير مهارة القدرة على الاحتفاظ بالجسم فى الماء العميق، أكثر من الاهتمام بالإتقان لأداء السباحة.

ومن النواحى الفنية الهامة عند تدريس السباحة لكبار السن هو احتياجهم للتعليم الفردى أكثر من العمل فى مجموعات؛ نظرا لتباين الفروق الواضحة بينهم.

٨/١ البرنامج الترويحى لتعليم السباحة

Recreational Program in Teaching Swimming

يلعب البرنامج الترويحى دورا هاما لنجاح تعلم السباحة، والبرنامج التعليمى الناجح للسباحة يجب أن يفرد اهتماما للأنشطة والألعاب الترويحية المناسبة، والاستخدام الجيد للأنشطة الترويحية والألعاب فى برنامج تعليم السباحة له عدة مميزات وفوائد مثمرة، منها التغلب على عامل الخوف والذى قد يعوق التعلم لكثير من الأطفال المبتدئين، كذلك العمل على تخفيف التوتر الذى يمكن أن يحدث نتيجة بذل المجهود الزائد أو الممارسة المركزة، كما لا يغفل الدور الهام للأنشطة الترويحية والألعاب فى تعلم المبتدئ الكثير من مهارات الثقة، بالإضافة إلى التغلب على الملل الذى قد ينتج عن دروس السباحة الرسمية.

والأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة وبصفة عامة فهناك **بعض الاعتبارات التى يجب ملاحظتها عند اختيار النشاط الترويحى والألعاب نوجزها فيما يلى:**

١- يجب أن تتناسب المراحل العمرية المختلفة ومثال ذلك فإن الألعاب وحركات البراعة للأطفال الصغار «مرحلة ما قبل المدرسة» يجب أن تتميز بالألعاب الصغيرة، ويفضل إكساب المهارات الترويحية فى شكل مسميات لألعاب صغيرة وذلك فى الجزء غير العميق لحوض السباحة، أما الأطفال فى سن المرحلة الابتدائية فإنهم يستطيعون العمل فى جماعات منظمة، ويتفهمون قواعد اللعب ويحبون الأنشطة الترويحية التنافسية، بينما الأطفال الأكبر سنا يستمتعون بالألعاب والمسابقات التى تتطلب مزيدا من القواعد، كما تناسبهم الألعاب التى تتطلب الانزلاق فى الماء، وقد يكون من المناسب استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة.

٢- يمكن الاستفادة من الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة التى تؤدى خارج الماء وإدخال التعديلات المناسبة واستخدامها فى مجال تعلم السباحة طالما تتوافر مساحة مناسبة فى الجزء الضحل من حوض السباحة، كما يمكن فى المراحل المتقدمة من التعلم استخدام هذه الألعاب فى الجزء العميق من الحمام.

٣- يجب أن يحرص المدرس على الإعداد الجيد لتنفيذ الأنشطة الترويحية بما يضمن نجاح تنفيذها وسهولة فهمها من قبل المتعلمين.

وفيما يلى نستعرض نماذج لألعاب ومهارات تستخدم بغرض الترويح فى البرنامج التعليمى للمستويات المختلفة، والبعض من هذه الألعاب تؤدى فى شكل جماعى أو فردى، كما يمكن للمدرس (المدرب) أن يعدل فيها أو ينصح بما يطور ويحسن من عملية التعليم :

المهارات والمسابقات الفردية لمستوى المبتدئ :

١- الوجه فى الماء، لمس أصابع الرجلين عندما يطلب من المتعلم فعل ذلك.

٢- الجلوس فى قاع الحمام وإخراج الزفير تحت الماء (يكرر خمس مرات).

٣- الطفو على البطن مع العد بصوت عال من ١-١٠ أو ١٥ أو ٢٠.

٤- الانزلاق من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٠، ٢٠، ٣٠ قدم.

٥- الطفو على الظهر وفتح الرجلين جانبا.

٦- الانزلاق على الظهر لأطول مسافة، بحيث يعطى درجة لكل قدم يؤديها المتعلم.

٧- الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين الزعنفية ١٥ قدم.

٨- الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين الزعنفية فى دائر ١٥ قدم.

٩- ضربات رجلين تبادلية على البطن (الرأس خارج الماء) مسافة ٢٠ قدم.

١٠- ضربات رجلين تبادلية على البطن (الرأس تحت الماء) مسافة ٢٠ قدم.

١١- سباحة الزحف على البطن مسافة ٢٠ ياردة.

١٢- ضربات رجلين تبادلية على الظهر ٢٠ ياردة.

١٣- السباحة على البطن ١٠ ياردات، ثم تدوير الجسم والسباحة على الظهر ١٠ ياردات.

١٤- خفض الرأس داخل الماء عشر مرات.

١٥- السباحة عشر ضربات ثم الصراخ خوفا من سمك القرش والعودة إلى سباحة الظهر.

١٦- لعبة الخوف من سمك القرش بحيث يطلب من المتعلم تنوع السباحات يمينا ويسارا.

١٧- الوثب فى ماء عميق ثم العودة بسباحة الظهر.

١٨- الوثب فى ماء عميق، ثم الوقوف فى الماء باستخدام كل من حركات الذراعين والرجلين لمدة ١٥ ثانية.

١٩- القفز بالرأس داخل الماء والسباحة ١٠ ضربات ثم الدوران والعودة مرة أخرى.

٢٠- الطفو على الظهر (باستخدام أو بدون استخدام ضربات الرجلين) لمدة ٥ دقائق.

٢١- دفع حائط حوض حمام السباحة والانزلاق على الظهر، ثم الدوران والطفو على البطن.

٢٢- الطفو على الظهر وأداء ضربات الرجلين لمسافة تساوى ثلاثة أطوال المتعلم.

مسابقات الألعاب الجماعية لمستوى المبتدئين :

١- مسك وتمرير الكرة من الوقوف فى الماء الضحل.

٢- تمرير الكرة أسفل الرجلين لعدة لاعبين.

٣- لعبة القط والفأر، وتتضمن هذه اللعبة تكوين دائرة من المتعلمين ويوجد بينهم تلميذ يعتبر هو الفأر، ويحاول تلميذ آخر وهو القط والموجود خارج الدائرة دخول الدائرة، بينما أفراد الدائرة يمنعونه من الدخول.

٤- سباق التتابع بحيث يضع كل متسابق ملعقة فى فمه وعليها كرة تنس طاولة.

٥- سباق التتابع فى الجزء الضحل من حوض السباحة (جرى وانزلاق على البطن أو انزلاق على الظهر).

٦- سباق مع أداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين Kick Board مسافة ٢٥ ياردة.

٧- سباق التتابع لضربات الرجلين فقط بعرض الحمام.

ألعاب الفريق لجميع المستويات :

١- جمع الأشياء الطافية على سطح الماء :

تتضمن هذه اللعبة تقسيم أفراد الفصل إلى مجموعتين بحيث يقف كل فريق عند أحد جانبى حوض السباحة، ثم يلقى المدرس الأشياء المراد جمعها فى منتصف الحمام (عادة تكون أشياء صغيرة تطفو على الماء وتصنع من الفلين)، وعند سماع إشارة البدء من المدرس، يبدأ كل فريق التوجه نحو منتصف الحمام محاولا جمع أكثر عدد من الأشياء... ويعتبر الفريق الفائز الذى يجمع عدد أكثر فى الزمن الذى يحدده المدرس.

٢- تقليد الحركات :

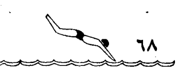
تتضمن هذه اللعبة قيام فرد من كل مجموعة بأداء حركات براعة ومهارات مميزة، وبحيث يقوم منافسه بتقليد هذه الحركات، وفى حالة عدم استطاعة منافسه أداء حركات البراعة والمهارة المطلوب تسجل نقطة لصالح الفريق الأول.

٣- لعبة مطاردة الزميل :

يقف أحد الزملاء وسط دائرة من زملائه ممسكا بشىء يمكن أن يغوص فى الماء، ثم يقوم هذا الزميل بإلقاء هذا الشىء خلف أحد الزملاء المصطفين فى الدائرة، وهنا يجب على الشخص الذى يلقى خلفه هذا الشىء أن يسترده محاولا اللحاق بالزميل الذى يحاول الإسراع حول الدائرة لأخذ المكان الذى كان يقف زميله فى الدائرة.

٤- جمع الأشياء من قاع الحمام :

يقف فريقان أو أكثر خارج حوض حمام السباحة، وعند سماع إشارة البدء يقفز المتسابقون بالرأس داخل الماء، بحيث يحاول كل فريق استرجاع أكبر عدد من الأشياء الغائرة فى قاع الحمام ليصبح هو الفريق الفائز.



٥- الكرة الطائرة :

يمكن تقسيم مجموعة الفصل إلى فـريقين، بحيث تقف كل مجموعة على أحد جانبى حـمام السباحـة، ويفصل بينهما شبكة ارتـفاع ٧٥-١٠٠ سم وبحيث تحدد حدود الملعب باستخدام الحبال، ويمكن وضع بعض القواعد المناسبة مثل اعتـبار الفـريق قد أخطأ إذا خـرجت الكرة عن حدود الملعب أو أنهـا اصطدمت بالشبكة.

ويمكن أداء هذه اللعبة مع تقدم المستوى فى الجزء العميق.

٦- المصيدة :

يجلس التلاميـذ مصطفين على أحد جـانبى حوض السباحـة، وعند سماع إشارة البدء يقفـزون داخل الماء ويسبحون بعرض الحمـام، ويصبح التلميذ الذى يصل فى المؤخرة (يمكن أن يحدد المـدرس أى عدد) هو الذى وقع فى المصيدة حيث يعمل جميع التلاميذ دائرة حوله.

٧- مسك الزميل :

يقف التلاميذ فى صف واحد بجانب حوض السباحة، ثم يقسم التلاميذ إلى مجموعتـين (فردى وزوجى) بحيث تصبح مجموعة الأرقام الفـردية هى مجموعة (١)، بينما مجـموعة الأرقام الزوجيـة هى مجموعة (٢)، وعند إشـارة البدء تبدأ مجمـوعة (١) محاولة تعـدية عرض الحمام بأقصى سـرعة، بينما مجـموعة (٢) والتى يعطى لها إشارة البدء بعد مجموعة واحد بوقت قليل يحاول أفرادها اللحاق بأفراد مجموعة (١) قبل تعدية عرض الحمام.

ويعـتبـر الفريق الفـائز هو الذى يسـتطيع الإمسـاك بعدد أكـبر من زمـلاء المجموعة الأخرى قبل عبور عرض الحمام.

٨- صيد الحمام بالكرة :

يمكن أداء هذه اللعـبة فى الجزء الضـحل أو العميق من حـمام السبـاحة، ويفضل أن يكون فى مكان محدود، حيث يقوم الصياد وهو أحد التلاميذ بتصويب الكرة نحو أى من التـلاميذ محاولا اصطيـاده وذلك بأن تلمس الكرة أى جزء من

جسـمه، وعندما ينجح فى ذلك يـتولى الشخص الذى لمـسته الكرة القـيام بدور الصياد.

ألعاب المهارة والبراعة الحركية :

١- السباحة وأحد الذراعين خارج الماء (السباحة على الجنب).

٢- السباحة على الظهر مع الاحتفاظ باليدين خارج الماء.

٣- دوران الجسم فى الماء وهو على كامل امتداده فى وضع الانزلاق.

٤- القفز داخل الماء بالرأس مع الاحتفاظ بالذراعين جانبا.

٥- أداء ضربات الرجلين بينما الذراعان تكونان جانبا.

٦- أداء ضربات الرجلين بينما الذراعان تكونان ممتدتين أعلى الرأس.

٧- أداء ضربات الرجلين مع التحرك الزجزاجى فى الماء.

٨- طفو تقلص المعدة (مسك المعدة باليدين أثناء الطفو على الظهر).

٩- قفـز كلب البحر (الغوص فى قـاع الحمام ثم القـفز عاليا خـارج الماء ويكرر باستمرار).

١٠- السباحة الزجـزاجية (التحرك للخلف بواسطة حـركات ذراعين الصدر العكسية).

١١- السباحة الزجزاجية (تؤدى على الظهر مع التجديف بالذراعين لمحاولة التحرك للجانب).

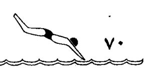
١٢- التجديف بالذراعين والجسم فى وضع الجلوس والركبتين منثنيتين.

١٣- الحركـة المجـدافيـة بالذراعين من الطفـو على الظهر، بحـيث يدور الجسم فى حركة دائرية (الساقية).

١٤- أداء الشقلبة الأمامية.

١٥- أداء الشقلبة الخلفية.

١٦- الحركة المجدافية بالذراعين من الطفو على الظهر بحيث تكون إحدى القدمين خارج الماء.



١٧- الحركة المجدافية بالذراعين من الطفو على الظهر بحيث يكون القدمان خارج الماء.

١٨- المشى على اليدين (قاع الحمام) وبحيث تكون الرجلان خارج الماء.

١٩- الطفو البندولى (التحرك مثل عقرب الساعة من وضع الطفو).

٢٠- المشى فى الجزء العميق من حوض السباحة مع ارتفاع الكتفين خارج الماء.

٢١- تبادل السباحة على البطن والسباحة على الظهر مع كل دورة ذراع.

٢٢- السباحة على الجنب باستخدام ضربات الرجلين فقط، بينما يحتفظ بأحد الذراعين أعلى الرأس والذراع الأخرى بجانب الجسم.

سباق التتابعات :

يمكن أن يستفيد المدرس من المهارات وحركات البراعة المختلفة فى وضعها فى شكل سباقات مناسبة للتتابعات .. **وفيما يلى بعض نماذج لهذه المسابقات :**

١- سباق المشى فى الماء (سواء للأمام أم للخلف).

٢- تتابع الضفدعة (يتم فى ماء غير عميق بحيث يحصل التلميذ على دفع من قاع الحمام).

٣- تتابع سحب الزميل (بحيث يجلس الزميل فى طوق نجاة).

٤- تتابع لمس الأشياء (حيث يطلب المدرس من التلاميذ لمس أشياء محددة وعند الإشارة يذهب الفرد الأول من كل مجموعة للمس هذا الشىء وهكذا).

٥- تتابع السباحات أو مهارات ضربات الرجلين.

٦- التتابع المتنوع للسباحات.

٧- تتابع الكرة وذلك بتمرير الكرة للأمام أو للخلف لقائد الفريق.

٨- تتابع ارتداء الملابس حيث يسبح التلميذ المسافة المحددة ثم يخلع ملابسه ويعود مرة ثانية لنقطة البدء ليبدأ زميله فى السباحة والذهاب لارتداء الملابس وهكذا.

١/ ٩ الصحة والأمن والسلامة

Health and Safety

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التى تضمن عدم تعرض السباحين للمخاطرة أو الحوادث، وكثيرا ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمام أو عدم توفير العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة اللازمين. فكما توضح نتائج بعض الإحصائيات فى المجتمع الأمريكى مثلا أن حوالى ٤٠٪ من حالات الغرق تكون لأشخاص يتعلمون أو يسبحون فعلا فى الماء. وهم عادة من الأشخاص الذين لا يجيدون السباحة أو متعلمين جدد. . **وفيما يلى نناقش بعض الاعتبارات الهامة التى يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث أو الأمراض أو حالات الغرق:**

أولا - عوامل الأمن الصحية :

١- إجراء الكشف الطبى وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين فى برنامج تعلم السباحة بواسطة الطبيب المختص.

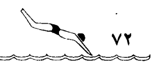
٢- عدم السماح للتلاميذ الذين لديهم أى نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية أو الأمراض الجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.

٢- يتحتم أن يذهب التلاميذ إلى دورات المياه، كما يجب أن يأخذوا حماما بالماء والصابون قبل نزولهم الماء.

٤- ينصح التلاميذ الذين يصابون بطفح جلدى عندما يقومون بالسباحة بأن يعرضوا أنفسهم على طبيب متخصص.

٥- ينبغى تحاشى الإكثار من القفز فى الماء بالقدمين أولا، حيث إن ذلك يساعد على إحداث التهاب الجيوب الأنفية أو اضطرابات بالأذن.

٦- تجنب الوقوف لفترة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث التقلصات العضلية، بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.



٧- يجب أن تسبق أوجه النشاط العنيفة عملية الإحماء بغرض تجنب التقلص العضلى والإصابات والإرهاق.

٨- يجب التنشيف الجيد للجسم بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا وخاصة الوجه والصدر والإبط. مع أهمية خلع المايوه المبتل عقب الانتهاء من السباحة.

٩- عدم السماح للتلاميذ بنزول الماء وهم يأكلون أو يضعون أى شىء فى الفم (مثل قطع الحلوى أو اللبان).

١٠- عدم السماح للتلاميذ بنزول الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

١١- ينبغى أن تكون أدوات الإسعاف الأولى مهياة دائما للاستعمال.

ثانيا - الأمن والسلامة لحوض السباحة :

١- عدم وجود أرضية زلقة فى الممر الخارجى للحوض وتجنب الأرضية المصقولة، كما يمكن معالجة الزلق جزئيا فى أرضية الدش وحجرات الملابس عن طريق غسله بحامض الأيدروكلوريك أو باستعمال دهان يحتوى على حجر التجليخ.

٢- يجب ألا توضع خزانات الصابون السائل على الأرضية، ويجب أن تكون الصبانات جيدة الإمساك بقطع الصابون.

٣- يجب إعطاء عناية كافية للإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.

٤- يحدد شكل وعمق أرضية الحمام على أساس الأعمار المتوقعة للسباحين ودرجة المهارة، وكلما زادت نسبة التلاميذ الذين لم يسبق لهم نزول الماء ولم يعرفوا السباحة كلما تطلب ذلك زيادة مساحة المياه الضحلة.

٥- يجب أن توضح أعماق حوض السباحة على جانب الممر الخارجى لحافة الحوض.

٦- يجب أن تصمم وتبنى المدرجات والأعمدة بحيث تكون أعلى من مستوى الرأس حتى يصبح القفز والغطس من فوقها متعذرا.

٧- يجب أن يبنى الفائض بطريقة **لا** تسمح بتعلق أو اشتباك أذرع السباحين به.

٨- ينبغى تجنب وجود بروزات على الأرضية الخارجية حول حوض السباحة.

٩- يجب توفير الأدوات والأجهزة الجيدة، كما يجب أن تؤدى الصيانة والرعاية لبرنامج منظم وباستمرار، وينصح فى هذا الصدد بإجراء فحص لحمام السباحة مرة على الأقل فى السنة، وإصلاح ما يحتاجه بلاط الجدران والقاع.

١٠- يفضل استخدام الحبال كحدود للمناطق الآمنة حتى يكون السباحون فى مناطق مناسبة لمقدرتهم.

١١- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات فى فترات منتظمة.

١٢- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان إلى صلاحية التركيب الكيميائى لماء الحمام من حيث اختبار الكلور المتبقى، والبكتيريا، والحرارة... إلخ.

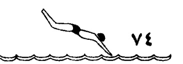
١٣- يجب عزل المنطقة المخصصة للغطس من حوض السباحة عن المنطقة المخصصة للسباحة بواسطة حبال ذات عوامات ملونة أو بواسطة وسيلة مناسبة أخرى.

ثالثا - الأمن والسلامة الشخصية :

١- تجنب السباحة بمفردك، ولكن مع زميل أو رفيق لديه القدرة على مساعدتك عند الضرورة.

٢- يجب السباحة فى المنطقة التى تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.

٣- اتباع القواعد والتعليمات الخاصة بنزول الماء فى المنطقة التى ترغب السباحة فيها (حمام سباحة - شاطئ بحر... إلخ).



٤- اطلب النجـاة أو التلويح بإشـارات اليدين فى حـالة عدم قـدرتك على السباحـة ضد أمواج أو تيارات مائيـة، ولا تطلب المساعدة من أحد بطريقـة غير جدية.

٥- تجنب التهريج الصاخب فى الماء، وكذلك الجرى حول أرضية الحمام أو ممـارسة الألعـاب التى قد تعرضك للخـطر سواء فى المنطقة الـضحلة أم فى المنطقة المحيطة بالحمام.

٦- عدم القفز داخل الماء فى منطقة غير معروفة.

٧- عدم استخدام أداة الطفو المساعدة كبديل لمهارة السباحة.

٨- إذا ما طوقت الأعشاب جـسمك، وفى حالة السباحة بـشواطئ البحار، فلا تحـاول مصارعـتها فى ذعـر وانزعاج، ولكن يجب أن تحرك أطرافك بخـفة واسترخاء، حيث إن الحركات العنيفة المـتوترة تجعلها تزداد التفافا وتشابكا حول جسمك.

٩- تجنب السباحة مـباشرة ضد التيارات، وإنما يفـضل عندئذ السباحة فى خط متـعرج عبر المـجرى المائى، حيث إن السـباحة فى اتجاه التـيار تؤدى إلى التعب والإرهاق المبكر ومن ثم عدم الوصول إلى الشاطئ.

١٠- يمكن استخـدام أى طريقة من طرق السباحـة عند العوم فى الأمواج الهادئة وذلك بالـغوص أسفل الأمـواج البسيطة، ولكن ينصـح باستخـدام طريقة السباحة على الجنب أو الصدر مع رفع الرأس بعيدا عن الأمواج فى حالة الأمواج الشديدة والهائجة.

١١- يحـدث فى بـعض الأحـيـان تقلص عضلى للأطراف، وهو عادة نتـيجة التـعب أو الإرهاق الزائد، وعند حـدوث ذلك يجب أن يغير السباح طريقـة سباحته ويجعل جـسمـه مسـترخيـا، وإذا استـمر التـقلص يقـوم بالدعك والتـدليك، شكل (١/٢٣). وفى حـالة تقـلص عـضـلات

شكل (١/٢٣)

البطن يكفى أن يسترخى السباح على الظهر ويفـرد جسمه، فالتغلب على التقلص العضلى دائما يتطلب الامتداد السريع للعضلات.

١٢- تحدث نسبـة كبيرة من حالات الـغرق لأشخاص قد يجـدون أنفسهم فجأة داخل المـاء وهم مرتدون ملابسهم، وفى هذه الحالة فإن مـعرفة طريقة خلع المـلابس لسهولة حـركة السبـاحة داخل الماء يعـتبر شيـئا مفيدا، وعادة فإن أول شىء ينصح بخلعه هـو الحذاء شكل (١/ ٢٤) وذلك بأن يأخـذ السبـاح شهـيقـا عـمـيـقـا ثم يؤدى طفـو القنديل مسـتخدما اليـدين لخلع الحذاء، وإذا احتـاج السباح لأخذ الشـهيق مرة أخـرى فإنه يمكنـه رفع رأسه فقط خارج المـاء والحصول على شهيق سريع.



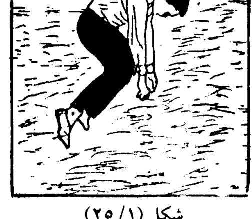
شكل (١/ ٢٤)

١٣- تعتبر القدرة على الطفو لأطول فترة ممكنه من الطرق المفيدة فى حالة الغرق حتى تصل المساعدات اللازمة للإنقاذ، ومن ثم فإنه من مهارات الشخـصية الهـامة للأمن والسلامـة هى القدرة على الطفو لأطول فـترة ممكنة، **ونستعرض فيما يلى طريقة للطفـو اقترحهـا «فريد لانيو» «Fred Lanoue»** تساعد على الطفو لأطول فترة ممكنة مع بذل قليل **من الجهد والطاقة، وهى تتضمن سلسلة من مهارات السـباحة الأساسية على النحو التالى:**

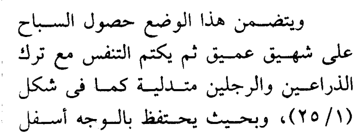
(أ) وضع الاسـترخـاء :

Resting position

ويتضـمن هذا الوضع حصول السـباح على شهـيق عمـيق ثم يكتم التنفس مع ترك الذراعـين والرجلين متـدليـة كمـا فى شكل (١/ ٢٥)، وبحـيث يحـتفظ بالـوجه أسـفل



شكل (١/ ٢٥)



سطح الماء، بينما ظهر الرأس يكون فى مستوى سطح الماء، ويمكن أن يبقى السباح ويستمر فى هذا الوضع المريح لعدة ثوان.

(ب) الإعداد لإخراج الزفير : Preparing to Exhale


شكل (١/٢٦)

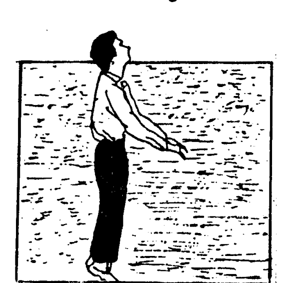
يبدأ السباح ببطء واسترخاء استرجاع ورفع الذراعين لمستوى الكتفين مع استخدام دفع الرجلين ببطء. ويفضل أن يتم ذلك فى شكل حركات مقصية (١/٢٦) مع الإحاطة باستمرار أن يحتفظ السباح بوضع الجسم والرأس المريحين كما فى الوضع السابق.

(جـ) إخراج الزفير : Exhalation


شكل (١/٢٧)

يجب التأكد من أن ظهر الرأس مازال فى مستوى سطح الماء، ثم يبدأ السباح برفع رأسه فى مستوى إخراج الفم فقط من الماء وذلك لأخذ الشهيق ثم إخراج الزفير فى نفس الوقت من الفم والأنف (البعض يخرج الزفير من الفم فقط أو من الأنف فقط) مع ملاحظة أهمية تفتيح العينين لإدراك وضع الرأس ومستوى الجسم، شكل (١/٢٧).

(د) أخذ الشهيق : Inhalation


شكل (١/٢٨)

عندما تكون الرأس فى الوضع الرأسى، يضغط السباح الذراعين لأسفل، ويضم الرجلين معا شكل (١/٢٨) بحيث تؤدى حركة الرجلين والذراعين بغير عنف ولكن بالقدر الذى يسمح بخروج الذقن فقط خارج الماء مما يتيح للمتعلم أخذ الشهيق العميق.

(هـ) العودة إلى وضع الاسترخاء : Return to The Resting position

يقوم السباح بالعودة إلى الاسترخاء الأول شكل (١/٢٩) وذلك بتحريك كل من الذراعين والرجلين ببطء وللخلف بحيث تكون متدلية والوجه أسفل سطح الماء، ويستريح فى هذا الوضع حتى يكون مستريحا لإخراج الزفير ثم يكرر التمرين.

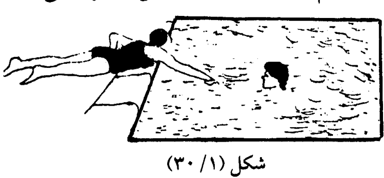

شكل (١/٢٩)

وينصح فى حال ميل الجسم للغوص أسفل الماء عند أداء هذا التمرين أن يدفع المتعلم بالذراعين الماء لأسفل مما يحافظ على وضع الطفو المناسب.

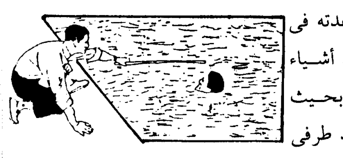
رابعا - مساعدة الآخرين فى حالات الخطر الطارئة :

تحدث معظم حالات الخطر الطارئة فى الأماكن التى يمكن أن تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالى:

١- عندما يكون الشخص المراد مساعدته فى متناول اليد فيمكن الرقود على البطن، مع امتداد أحد الذراعين للشخص المراد إنقاذه، مع مسك حافة الحمام باليد الأخرى بقوة، ثم يمسك الرسغ والذراع للشخص المراد إنقاذه ببطء، شكل (١/ ٣٠).


شكل (١/ ٣٠)

٢- عندما يكون الشخص المراد مساعدته فى مدى أبعد من الذراع، فيمكن إنقاذه بإمداد أشياء مساعدة له مثل عصا، قميص، فوطة، بحيث يسمح للشخص المراد إنقاذه أن يمسك بأحد طرفى الشىء الممتد نحوه، ثم يبدأ شده ببطء نحو حافة الحمام، شكل (١/ ٣١).

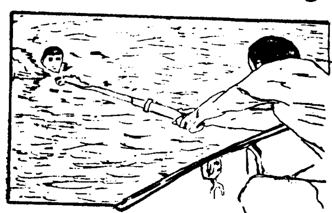

شكل (١/ ٣١)

٣- عندما يكون الشخص المـراد مساعدته فى مدى لا يسـتطيع الوصول إليه بامـتداد الذراع أو شيء مسـاعد، فيـمكن أن يلقى للشـخص المراد إنـقاذه إحدى العـوامات المـتصلة بحـبل طويل يسمح بوصولها للغريق، شكل (١/ ٣٢).

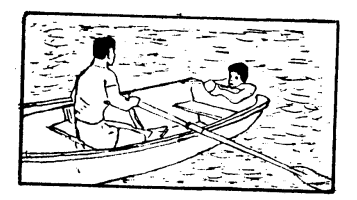


شكل (١/ ٣٢)

٤- عندما يكون الشخص المـراد مساعدته على مسافـة بعيدة يصعب إلقـاء شيء له ليمسك به، فيمكن الوصول إليه باستخدام قارب، ثم مد المجداف نحوه وعندما يمسك به يبدأ سحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخر السفينة، شكل (١/ ٣٣).



شكل (١/ ٣٣)





الفصل الثاني

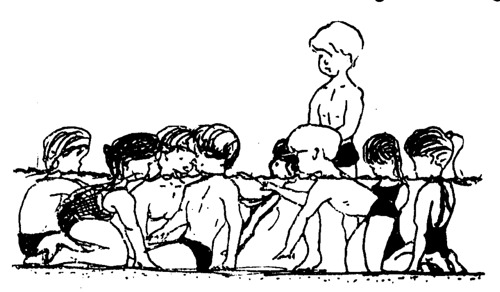
تعليم المهارات التمهيدية

(الأساسية) للسباحة

٢/ ١ مهارة الثقة مع الماء

Water Confidence Skill

يفضل بدء تعليم السباحة للمبتدئين Beginners وخاصة صغار السن فى حمام تعليمى يتميز بعمق مناسب (٦٠-٧٥سم) حيث يسمح هذا العمق للمبتدئ بالوقوف والجلوس والجثو والزحف والطفو والمشى على اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية، شكل (٢/ ١).



شكل (٢/ ١)

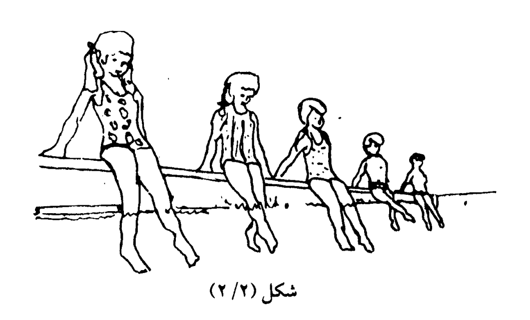
وأحد المهام الرئيسية التى تواجه مدرس (مدرب) السباحة عند تعليم المبتدئين وخاصة صغار السن هو إكسابهم الثقة والألفة مع الوسط المائى الجديد، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمرينات الثقة الخاصة بذلك، **ونستعرض فيما يلى نماذج لتمرينات إكساب الثقة للمتعلمين يمكن أن يسترشد بها المدرب أو المدرس عندما يضطلع بهذه المسئولية.**

تمرين (١) :

الجلوس على جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين : شكل (٢/ ٢).

Sitting in The poolside and Splashing with The Feet

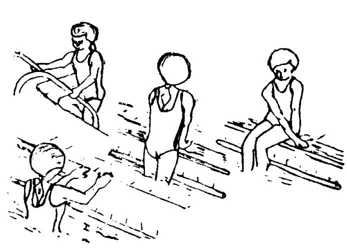




شكل (٢/٢)

تمرين (٢) :

الدخول الآمن للماء : شكل (٢/٣). Safe Entry Into The Water



شكل (٢/٣)

الدخول إلى الماء

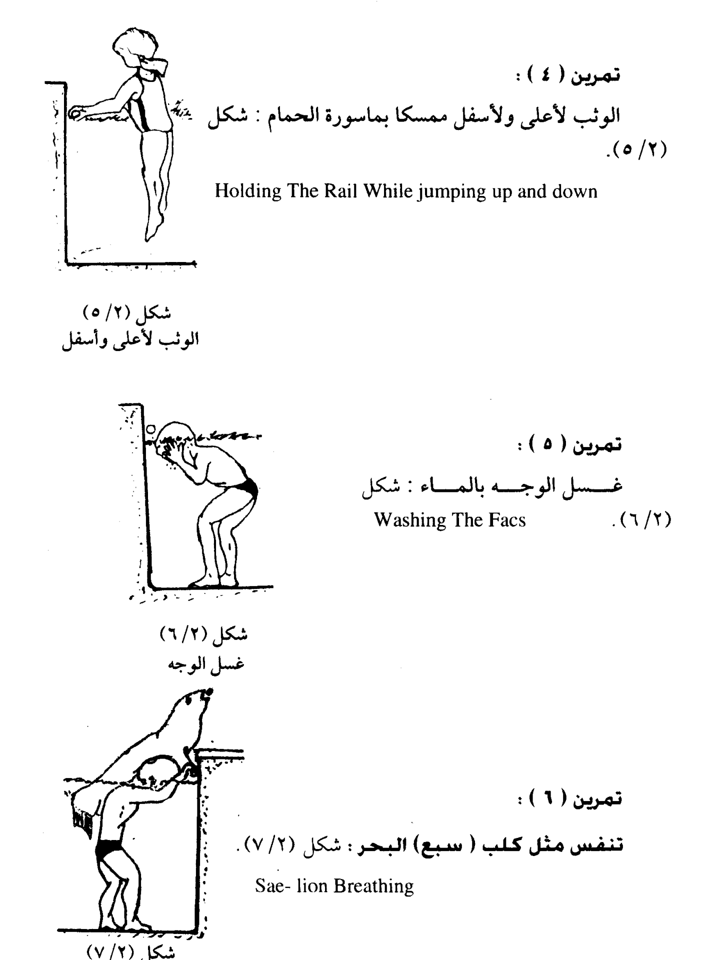
تمرين (٣) :

المشى للأمام وللخلف ممسكا بماسورة الحمام : شكل (٢/٤).

Holding The Rail While Walkilng Forwards or Backwares

شكل (٢/٤)

مسك الماسورة والمشى للأمام وللخلف



تمرين (٤) :

الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحمام : شكل (٢/٥).

Holding The Rail While jumping up and down

شكل (٢/٥)
الوثب لأعلى وأسفل

تمرين (٥) :

غســل الوجــه بالمــاء : شكل (٢/٦).

Washing The Facs

شكل (٢/٦)
غسل الوجه

تمرين (٦) :

تنفس مثل كلب (سبع) البحر : شكل (٢/٧).

Sae- lion Breathing

شكل (٢/٧)

تنفس مثل كلب البحر

تمرين (٧) :

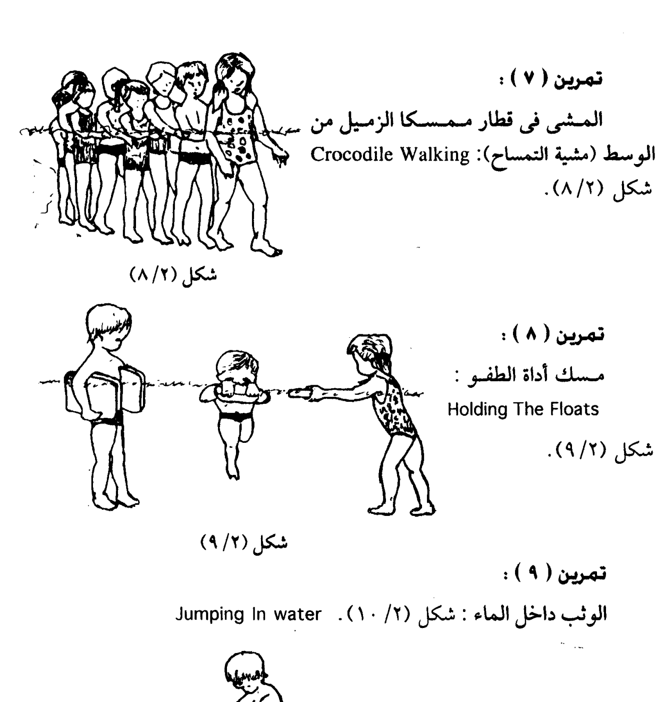
المـشى فى قطار مـمـسـكا الزمـيل من الوسط (مشية التمساح): Crocodile Walking

شكل (٢/٨).

تمرين (٨) :

مـسك أداة الطفـو : Holding The Floats

شكل (٢/٩).

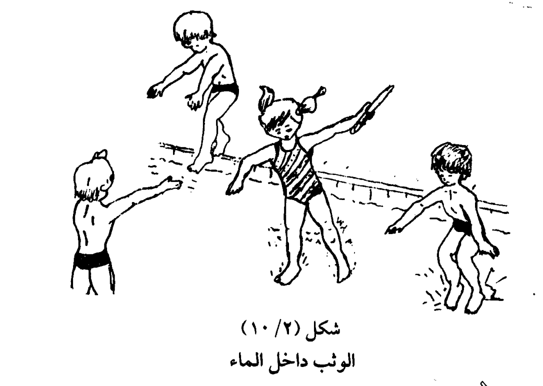


شكل (٢/٨)

شكل (٢/٩)

تمرين (٩) :

الوثب داخل الماء : شكل (٢/ ١٠). Jumping In water

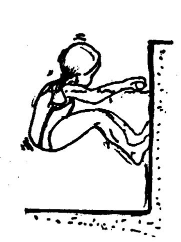


شكل (٢/ ١٠)
الوثب داخل الماء

تمرين (١٠) :

التعلق على الماسورة والمشى : شكل (٢/ ١١).

Handrail Swinging and Walking

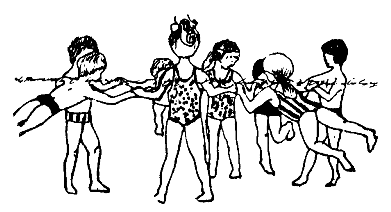


شكل (٢/ ١١)
التعلق على الماسورة والمشى

تمرين (١١) :

ضــــربـات الرجلـين التبــادليـة بالمســاعـدة : شكل (٢/ ١٢).

Alternate Kicking Supporting



شكل (٢/ ١٢)
ضربات الرجلين التبادلية بمساعدة الزميل

وتعتبر الألعاب فى الجـزء الضحل من الحمام Shllow-water games من الأشياء المفيدة لإكساب الثـقة للمبتدئين والتى تجلب السعادة والمرح **ونستعرض فيما يلى نماذج للألعاب الصغيـرة التى يمكن، أن يستخدمها المدرس أو المدرب مع تلاميذه مع مراعاة إدخال التعديلات التى تناسب كل مرحلة سنية:**

١- يتحـرك التلاميذ فى اتجـاهات مختلفـة تبعا لإشارة المـدرس (للأمام- للخلف - لليمين - للشمال).

٢- (الملاكمة التخيلية)، تمرين جيد للإحماء.

٣- يحاول نصف مجموعة التلاميذ الهروب من الدائرة التى يشكلها النصف الآخر من تلاميذ الفصل.

٤- يغوص التلميذ فى الماء ممسكا بإحدى يديه الأنف، بينما اليد الأخرى ترفع خارج (شكل الميكروسكوب).

٥- دخول الوجه الماء وعد أصابع الزميل.

٦- الوثب فى الماء بمساعدة أو بدون مساعدة.

٧- يطلب من التلـميـذ تقليـد تلمـيذ آخـر أو المـدرس فى عـمل أشكال مختلفة.

٨- وثب الأرنب فى الجزء الضحل بعرض الحمام.

٩- يعطى المـدرس أرقاما مـختلفـة لتمـرينات معـينة ثم يطلب منهم أداء التمرين وفقا للرقم الذى يطلب منه.

٢/ ٢ مهارة الطفو

Floating

يعنى الطفو بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء، وتوضح قاعدة أرشميدس أنه «**إذا غمر جسم فى سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوته وزن السائل المزاح**». وهذه القوة التى تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوى وزن حجم الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه فى الماء، لذلك فإن دفع الماء من أسفل إلى أعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافى فكلما زاد ثقل الشخص نسبيا عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو.

وتختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها، فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم، حيث إن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب أقل، وعلى ذلك فإن الأجسام التى تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التى يدخل فى تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا يفسر أن البنات والسيدات عموما لديهن مقدرة على الطفو فى الماء تفضل الرجال.

ويجب أن يضع المدرس فى اعتباره أن بعض المبتدئين لا يستطيعون الطفو فى الماء، قد يكون بسبب طبيعة أجسامهم، أو بسبب الخوف الشديد والتوتر والتشنج العضلى، وهؤلاء يفضل أن يسمح لهم باستخدام بعض أدوات الطفو التى تساعد على الطفو، وحتى يطمئن المدرس إلى إكساب تلاميذه مهارات الطفو فإنه يجب تعلمهم المهارات التالية.

تمرين (١) :

طفو ثنى الجذع : شكل (٢/١٣).

Pike position

يتطلب هذا التمريـن أن يقف المتعلم فى الجـزء الضحل من الحـمـام ارتفاع (مـستـوى الكتف أو أقل قليلا) ثم يثنى الجذع أماما أسفل محاولا الوصـول باليدين نحو القدمـين ثم يقوم باستـرخاء الجـسم فى ذلك الوضع فيـحدث أن تتحرك القدمان بعيدا عن قاع الحمام تدريجيا . .

شكل (٢/١٣)
طفو ثنى الجذع

وللعودة لوضع الوقوف الرأسى على قاع الحمام مـرة أخرى . يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين لأسفل وللخلف نحو المقعدة .

تمرين (٢) :

طفو تكور الجسم (طفو القنديل) : شكل (٢/ ١٤).

TucK Position (Jellylish Fioat)

يؤدى هذا التمـرين مثل سابقه من الـوقوف فى الجزء الضحل من الحـمام بحيث يكون الماء بارتفاع مستوى الكتف أو أقل قليلا ويحـاول الانتقال من وضع الانتبـاه السابق إلى وضع التكور وذلك بسـحب الركبتـين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركـبتين ثم يثبت فى هذا الـوضع المـتكور، وللـعـودة لوضع الوقوف يتـرك الذراعين يتحركـان لأسفل ويدفع الرأس لأعلى وللخلف مع فرد الرجلين .

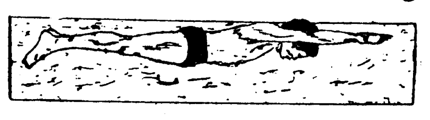
شكل (٢/ ١٤)
طفو التكور (القنديل)



تمرين (٣) :

الطفو على البطن : شكل (٢/ ١٥) : Front Lay out Position

يحاول المتعلم من وضع التكور (طفو القنديل) تحريك اليدين نحو الكتفين وامتداد الذراعين كاملا مع امتـداد الرجلين للخلف، بحيث يكون الـجسم على كامل اسـتقـامتـه وموازيا لسطح الماء مع مـراعاة أن يحصل المـتعلم على الشهيـق العميق قبل اتخـاذ هذا الوضع، والاحتفاظ لفـترة مناسبة فى هذا الوضع.



شكل (٢/ ١٥)

تمرين (٤) الطفو على الظهر : شكل (٢/ ١٦). Back lay out position

يكون عادة مـركز ثقل الجـسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل فى منطقة الحوض تقريبا، بينما يكون مركز الطفـو فى منطقـة الصـدر، ويتـسـبب عن ذلك حدوث قوة عزم تحدث الدوران.

وبصفة عـامة فإن العلاقة بين مـركز الطفو Center of buoyancy ومركز الثقل Center of gravity تحـدد وضع طفو الجـسم على الظهـر فـعنـدمـا يكـون المـركـزان فى نـقطـة واحـدة فـإنـه يحدث وضـع الطفو الأفـقى على الظهـر horizohtal back float ، وعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كـبيرة فإنه يحدث الطفو الرأسى على الظهر Vertical Back Float وأغلب أنواع جـسم الإنسان تكون مـقدرتـها على الطفـو بين الطفو الأفقى والرأسى، وهى تـسمى بالطفو على الظهر القطرى، Diagonal back float وعند أداء تمرين الطفو على الـظهر يجب أن يضع المدرس

الطفو الأفقي على الظهر



الطفو القطري على الظهر



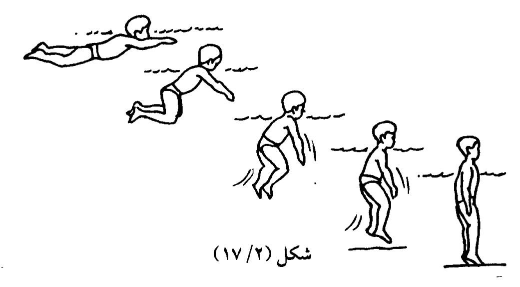
الطفو الرأسي على الظهر

شكل (٢/ ١٦)

فى اعتبارة أن يبدأ الطفو على الظهر من الوضع الرأسى، وأن تكون الرأس مستلقية على الماء والذراعان ممتدتان جانبا مع التنفس العميق.

الوقوف من الطفو على البطن : شكل (٢/١٧).

Regaining The Feet From the Prone Position

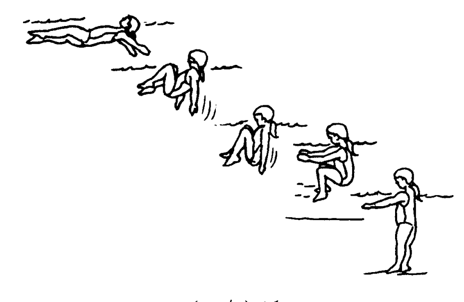


شكل (٢/١٧)

يتم الوقوف بتحريك اليدين لأسفل رأسيا مع ثنى الرجلين، بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدى إلى دوران الجسم خلفا ومن ثم الوقوف على قاع الحمام.

الوقوف من الطفو على الظهر : شكل (٢/١٨).

Regaining The Feet From The Supin Position



شكل (٢/١٨)

يتم الوقـوف بتـحـريك الذراعـين للأمـام ولأسفـل مع ثنى الرجلين نحـو الجسم، بينما تتحرك الرأس للأمـام وعندما يتم فرد الرجلين يحدث الوقوف على قاع الحمام.

وبصفة عـامة يمكن التمـرين على مهارة الوقوف من الطفـو على الظهر أو البطن بأن يطلب من المتعلم أداء المهارة بتشـبيك الرجلين فى ماسورة الحمام من الطفـو أو باستخـدام لوحة الطفـو أو بمسـاعدة الزمـيل أو بدفع قاع الحـمام من الوقوف للوصول إلى وضع الطفو ثم أداء الوقوف على قاع الحمام.

٢/ ٣ مهارة الانزلاق على البطن والظهر

The Prone And Supin glide

تعتبر مـهارة الانزلاق على البطن أو الظهر من المهارات الأساسـية والهامة لتعلم السباحة؛ لأن إجادة هذه المهارة تسهل على المتعلم اكتساب وأداء الحركات الفعـالة لدفع السباح فى الماء من الـذراعين أو الرجلين، بالإضافة إلى أن مـهارة دفع حائط الحـمام والانزلاق من المـهارات الهامـة لأداء البدء والدوران فى أنواع السباحة التنافسية المختلفة.

ويجب قبل أن يبدأ المدرس تعليم تلاميذه هذه المهارة الاطمئنان إلى مقدرة المتعلمين على الوقوف من الطفو على البطن أو الظهر بمهارة وإتقان.

وتتطلب مهارة الانزلاق اتخاذ الجسم الشكل الانسيابى المغزلى حيث يكون الجسم على لحامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل امتدادهما، بحيث يكون العضدان مجاورين للأذنين والرجلان متقاربين. **ونستعرض فيما يلى بعض التمـرينات لتحسـين مهارة الانزلاق على البطن والظهـر على سبيل المـثال والاسترشاد للمدرس أو المدرب.**

أولا - تمرينات لمهارة الانزلاق على البطن :

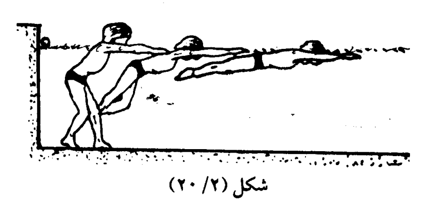
تمرين (١) الانزلاق نحو ماسورة الحمام : شكل (٢/ ١٩).

Glide to The rail

شكل (٢/ ١٩)

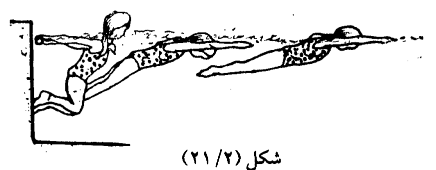
تمرين (٢) الانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام : شكل (٢/ ٢٠).

Glide away From The Rail



شكل (٢/ ٢٠)

تمـــرين (٣) : مسك اليـدين لماسـورة الحمام والانزلاق علـى سطح الماء : شكل (٢/ ٢١). Glide along The Surface



شكل (٢/ ٢١)

تمرين (٤) :

البدء على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق: شكل (٢/ ٢٢).

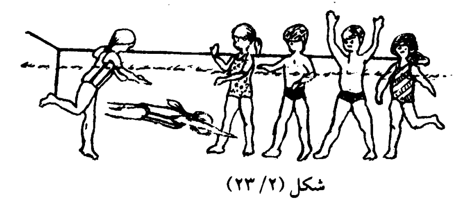
Starting on one Foot then Pushing off



شكل (٢/ ٢٢)

تمرين (٥) : الدفع والانزلاق تحت سطح الماء : شكل (٢/ ٢٣).

The Push and Glide under water surface

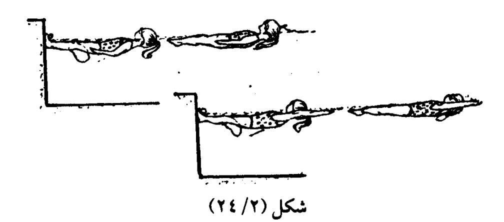


شكل (٢/ ٢٣)

ثانيا - تمرينات لمهارة الانزلاق على الظهر :

تمرين (١) : الدفع والانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام : شكل (٢/ ٢٤).

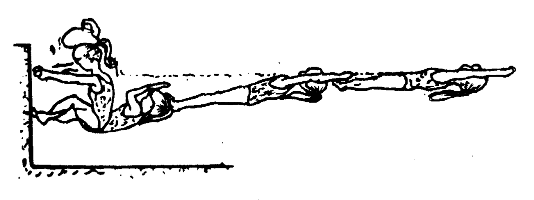
The Push and glide from the rail



شكل (٢/ ٢٤)

تمرين (٢) : الدفع والانزلاق على الظهر مثل البدء : شكل (٢/ ٢٥).

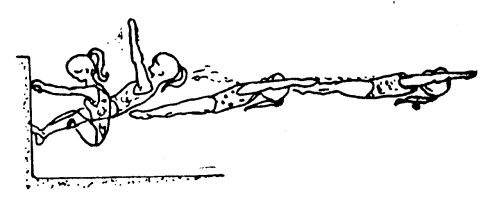
The push and Glide on the Back



شكل (٢/ ٢٥)

تمرين (٣) الدفع والانزلاق تحت الماء : شكل (٢/ ٢٦).

The push - and- glide under water surace

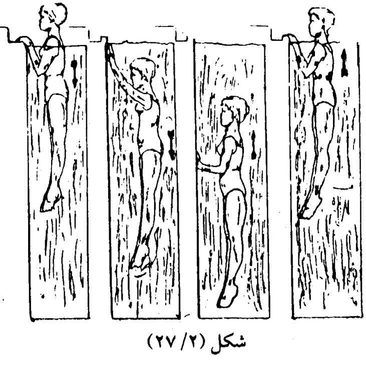


شكل (٢/ ٢٦)

٢/ ٤ مهارة التعلق الرأسى للجسم

Vertial Suspension of The Body Skill

تعتبر مهارة القدرة على تعلق الجسم فى الوضع الرأسى شكل (٢/ ٢٧) من المهارات التمهيدية الهامة والمفيدة التى تسرع من تعلم طرق السباحة، وعادة يتم إكسابها للمتعلم بعد الاطمئنان إلى إتقانه لمهارة الانزلاق وأوضاع الطفو المختلفة.



شكل (٢/ ٢٧)

ويتطلب تعلم هذه المهارة أن يغوص جسم المتعلم رأسيا تحت الماء بمساعدة الزميل الذى يمسك بإحدى يديه ماسورة الحمام، بينما اليد الأخرى تساعد المتعلم من الوسط أو الجذع.

١- إرشادات تعليمية :

- يأخذ التلميذ شهيقا عميقا، ثم يدفع حائط الحمام بيديه ليتجه الجسم لأسفل ويزيد العمق تدرجا.
- يجب أن يكون الجسم مسترخيا أثناء اندفاعه لأعلى.

الأخطاء الشائعة :

- عدم غوص الرأس تحت سطح الماء.
- عدم تفتيح العينين تحت الماء.
- عدم الثبات تحت الماء لفترة مناسبة.

٢/ ٥ مهارة الوقوف فى الماء

Treading Skill Water

تعتبر مهارة الوقوف فى الماء شكل (٢/٢٨) من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به فى تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

شكل (٢/٢٨)

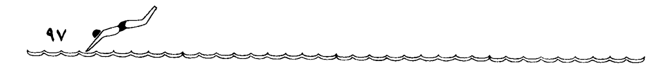
وصف الأداء الحركى لمهارة الوقوف فى الماء:

وضع الجسم :

يتخذ الجسم الوضع الرأسى مع الميل للأمام قليلا، وتكون الذراعان مسترخيتين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء، كما يجب أن يكون الرجلان أسفل المقعدة.

حركة الذراعين :

تؤدى حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة حوالى ٢٠ سم، بحيث تكون راحتا اليدين مواجهتين لأسفل والمرفقين منثنيين مع الضغط الخفيف براحتى اليدين للداخل وللخارج فى حركة انزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتى اليدين .



حركات الرجلين :

تؤدى حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا فى الماء، ويمكن للمحافظة على ذلك أن يؤدى المتعلم حركات رجلين مقصية أو كرباجية.

التنفس :

حيث إن المتعلم يحتفظ بالرأس خارج الماء فإن التنفس يكون سهلا، كما أن المتعلم يأخذ الشهيق فى اللحظة التى يرغب فيها ومع تكرار التمرين، يحاول المتعلم إطالة فترة الوقوف فى الماء محتفظا برأسه خارج الماء.

التوافق :

تؤدى كل من حركات الرجلين والذراعين معا على نحو توافقى يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين وذلك بأن تؤدى كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء وباستمرار.

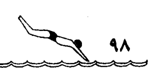
إرشادات تعليمية :

- يبدأ تعلم مهارة الوقوف فى الماء باستخدام حركات الذراعين فقط فى الجزء غير العميق من الحمام (ارتفاع مستوى الكتف) ثم يؤدى المتعلم المهارة بعد ذلك فى ماء عميق ولكن بمساعدة الزميل.
- يجب الاهتمام بالإحساس بضغط الماء على راحتى اليدين والذراع.
- يكتسب المتعلم مهارة التحرك للأمام وللخلف من الوقوف فى الماء، مع التركيز عند التحرك للأمام يتم تدوير إبهام اليدين لأسفل بينما عند التحرك للخلف يتم تدوير إبهام اليد لأعلى.

٦/٢ سباحة البطن المجدافية (التبادلية)

The Front Paddle

لقد أمكن للمتعلم اكتساب عدة مهارات هامة ابتداء من مهارات الثقة والألفة مع الوسط المائى وصولا إلى القدرة على الانزلاق على البطن والظهر ثم الوقوف، وعندما يكتسب المتعلم المهارات السابقة بمستوى مقبول، فإنه يصبح مؤهلا لأداء مهارات أكثر تقدما وهى سباحة الزحف على البطن المجدافية.



وصف الأداء الحركى لسباحة البطن المجدافية (التبادلية):

وضع الجسم : Body Position

عند النظر من الجانب فإن جسم السباح يبدو فى الوضع الأفقى المسطح Horizondal and Flat (وهذا الوضع يعتبر ضروريا ومناسبا لطرق السباحات المختلفة التى سوف يكتسبها المتعلم فيما بعد).

وتبدو حركات الذراعين من الجانب وتحت سطح الماء أنها أقصر مدى وأسرع Shorter and quicker مقارنة بسباحة الزحف على البطن، كذلك يتميز أداء هذه المهارة باحتفاظ المتعلم بوضع الرأس مرتفعة فوق سطح الماء لتجنب ارتطام الأمواج فى وجه المتعلم وهو يسبح ولسهولة حصوله على التنفس.

ضربات الرجلين : Leg Kick.

تؤدى حركات الرجلين بشكل تبادلى ومستمر Alternating and Continuous رأسيا لأعلى ولأسفل من مفصل الفخذ مع انثناء قليل لمفصل الركبة دون تصلب أو توتر، أما الكعبان فيكونان مسترخيتين، بينما تكون القدمان فى وضع امتداد طبيعى وللتعرف على مزيد من وصف ضربات الرجلين سوف يوضح فى الجزء الخاص بسباحة الزحف على البطن Front Crawl.

حركات الذراعين : The Arm-movement

تؤدى حركات الذراعين تحت سطح الماء، مع تجنب أى مشكلات تؤثر على وضع الرأس والتنفس نتيجة حركات الذراعين، وأهم الخصائص المميزة لحركات الذراعين هى قيام المتعلم بدفع الماء للخلف Push The Water Backward والذراع على كامل امتدادها للأمام، ثم تؤدى الحركة الرجوعية للذراعين برجوع الذراع للأمام مرة أخرى تحت سطح الماء على أن تتم الحركة بشكل تبادلى ومستمر، كما يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين وليست فنجانية «Cupped» مع مرونة الرسغ أثناء الشد.

التنفس : Breathing

تتميز سباحة الزحف المجدافية باحتفاظ السباح بالرأس خارج الماء لذلك عندما يكون المهارة فى حمام تعليمى فلا توجد مشكلات تتعلق بالتنفس، ورغم ذلك من المناسب أن ينصح المدرس (المدرب) تلاميذه بأخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الأنف على نحو طبيعى ولا يعتاد كتم النفس لفترات طويلة.



التوافق : Co-ordination

يجب أن تتميز سباحة الزحف المجدافية بالإيقاع والاستمرارية مع أداء ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع، ويوجد تشابه كبير بين هذه السباحة وسباحة الزحف على البطن مما يزيد من مسئولية المدرس فى الاهتمام بتعليمها لتلاميذه بمستوى جيد مما يضمن سهولة تعلم سباحة الزحف على البطن.

تعليم سباحة البطن المجدافية : Teaching The Tront Paddle

يجب أن يضع المدرس (المدرب) فى اعتباره قبل البدء فى تعلم التلاميذ سباحة الزحف على البطن المجدافية أن التلاميذ قد اكتسبوا المهارات السابقة وحققوا المستويات التالية:

١- القدرة على الانتقال والتحرك والقدمان ملامسان قاع الحمام بأدوات مساعدة أو بدون أدوات مساعدة.

٢- القدرة على الوقوف من وضع الانزلاق على البطن (عندما يسمح عمق الحمام بذلك).

٣- القدرة على أداء بعض المهارات تحت سطح الماء بثقة وكفاءة.

٤- القدرة على أداء مهارة الانزلاق على البطن والوجه فى الماء بكفاءة.

وعندما يستطيع أغلب تلاميذ الفصل تحقيق المستويات السابقة فإنه يمكن للمدرس البدء فى تعليم سباحة الزحف على البطن المجدافية على النحو التالى:

أولا- إعطاء نموذج جيد لأداء المهارة مع إتاحة الفرصة لدى التلاميذ التالية:

إرشادات تعليمية :

١- يكون الجسم مسطحا وأفقيا بشكل واضح.

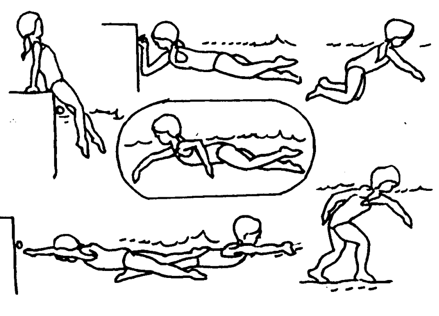
٢- تؤدى حركة الذراعين عند النظر إليهما من الجانب على نحو مستمر وتصل إلى أسفل المقعدة، مع أداء حركة رجوعية للذراعين تحت الماء بسهولة ويسر.

٣- يجب التركيز أثناء حركة الذراعين الأساسية وحركة الذراعين الرجوعية على أن اليدين مسطحتين والأصابع مضمومة.

٤- يجب التركيز على أن حركات الرجلين تؤديان بطريقة إيقاعية وأن الكعبين فقط هما اللذان يسمح لهما بالخروج من الماء.

ثانيا - الأداء الأولى للسباحة : Initial Full Stroke

بعد مشاهدة المتعلم للنموذج يسمح له بأداء السباحة ككل وفقا للاعتبارات الفنية التى سبق شرحها لطريقة الأداد. ثم الممارسة الجزئية للتركيز على نقاط الضعف. شكل (٢/ ٢٩).



شكل (٢/ ٢٩)

إرشادات تعليمية :

١- تتميز حركات الذراعين فى مرحلة الأداد الأولى للمهارة بالشرعة الزائد والمدى القصير، ولكن مع الممارسة يجب التركيز على زيادة مدى حركة الذراعين بحيث تكون أطول مسافة كما يجب التركيز على الإيقاع بحيث يكون أقل سرعة.

٢- يجب التركيز على أداء توقيت أربع ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.

٣- يجب التركيز على الأخطاء وإصلاحها من خلال الممارسة الجزئية. ثصم العودة مرة أخرى لممارسة السباحة ككل.

ثالثا - تعليم ضربات الرجلين لسباحة البطن المجدافية :

تمرين (١) الجلوس على جانب الحمام وأداء ضربات الرجلين :

إرشادات تعليمية :

١- تؤدى الحركة ممن مفصل الفخذ مع تشجيع المدرس التلاميذ على امتداد الرجلين وفردها أثناء الأداء حيث ذلك يقلل من أنثناء الركبتين والتى غالبا ما تحدث فى هذه المرحلة من التعلم، ومع ذلك فإنه يوجد أنثناء قليل للركبتين وخاصة عندما تؤدى ضربات الرجلين بإيقاع منخفض، وهذا الانثناء طبيعى ومن مميزات الأداد الحركى لضربات الرجلين.

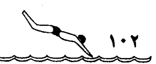
٢- يجب التركيز على أن تكون القدمان فى امتدادهما الطبيعى، والكعبان مسرحيتين مع انثناد الأصابع للداخل قليلا.

٢- يجب أن تؤدى ضربات الرجلين على عمق مناسب عادة لا يزيد عن ٢٠-٢٥سم. كما تؤديان برسعة مناسبه وليكن أداء ضربة رجلين كل ثانية.

(فى حالة المبالغة فى زيادة عمق ضربات الرجلين فإن جسم السباح يغوص فى عمق الماء مما يزيد من المقاومة).

٤- يجب أن يؤدى حركات الرجلين على عمق مناسب داخل الماد، وذلك يتطلب جلوس المتعلم بحيث تكون المقعدة على حافة الحمام.

ويحقق هذا التمرين ميزه تعليمية حيث يسمح للتلميذ رؤية حركات الرجلين أثناء أدائه وأثناء سماع توجيهات المدرس مما سهل من تعلمه نتجة معرفة نتائج أدائه مباشرة. وينصح عدم الإطالة فى هذا التمرين، و حيثما أن المتعلم أمكنه أداء هذا التمرين بدرجة مقبول فيفضل الانتقال لتعلم تمرين آخر.



تمرين (٢) مسك ماسورة الحمام باليدين وأداء ضربات الرجلين :

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة فى تمرين (١):

١- يجب أن تؤدى ضربات تبادلية ومستمرة رأسيا لأعلى ولأسفل بحيث تكون ملاصقة الساعد لحائط الحمام كما فى أسفل، حيث ذلك يسمح بمزيد من السيطرة والتحكم لجسم السباح.

٢- يجب أن تؤدى ضربات تبادلية ومستترة رأسيا لأعلى ولأسفل بحيث تؤدى ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وبحيث يكون الرجلان مستقيمين أثناء حركتهما لأعلى، بينما يكونان منثنيين قليلا أثناء حركتهما لأسفل.

٣- يعتبر هذا التمرين من التدريبات التى تتطلب مجهودا كبيرا وخاصة للمبتدئين الصغار، لذلك ينصح بعدم إطالة فترة الأداء إذا كانت الممارسة غير ضرورية.

تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو : With Floats

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات السابقة يجب أن يضع المدرس فى اعتباره:

١- يؤدى التمرين باستخدام أداة الطفو (لوح ضربات الرجلين)، ويمكن فى المراحل الأولى من التعلم أداء التمرين باستخدام أداتين طفو بحيث توضع كل أداة فى إحدى اليدين ثم مع تقدم الأداء يؤدى التمرين بأداة طفو واحدة.

٢- إكساب المتعلم الإيقاع السليم لضربات الرجلين مما يزيد من ارتفاع الجسم وسرعته.

تمرين (٤) : التركيز على وضع الجسم المستقيم الانسيابى :

Stretched position

- ويهتم هذا التمرين بأداء ضربات الرجلين والتحرك فى الماء دون استخدام أدوات مساعدة. . وعـادة ينجح المتعلم فى أداء التحرك فى المـاء مادام أنه يجيد ضربات الرجلـين، ولكن يزداد هذا التمريـن صعوبة إذا كـانت المسافـة المطلوبة طويلة نسبيا حيث تظهر مشكلة التنفس.

رابعا - تعليم حركات الذراعين لسباحة البطن المجدافية :

يبدأ تعلم حركات الذراعين بأن يوضح المدرس للتلاميذ كيفية أداء حركات الذراعين من خـلال النموذج والشرح اللفظى، ثم يطلب من التـلاميذ الممـارسة الأولية لحركات الذراعين فى الجزء الضحل من الحمام.

إرشادات تعليمية :

١- يجب أن يتضـمن النموذج تركـيزا على حركـة اليد الصـحيحـة أسفل الجسم.

٢- التركيز أثناء الحـركة الأساسية تحت الماء على (ثنى المـرفقين قليلا - اليدان مسطحتان والأصابع متلاصقة).

٣- التركـيز على مواجهـة راحتى اليدين لأسفل أثناء حـركتهمـا للأمام فى الحركة الرجوعية لإخلال المقاومة.

٤- يفضل عند تعلم حركات الذراعـين من الوقوف فى الماء أن يطلب من المتعلم ثنى الركبـتين نصفا وغوص الكتفيـن فى الماء مع تفضيل وضع أحد القدمين أمام الأخرى فذلك يساعد على الاحتفاظ بتوازن الجسم.

٥- نظرا لأن الرأس تكون خارج الماء أثناء هذه السباحة، فإنه يجب تجنب أى مشكلات تتعلق بالتنفس.

٦- تؤدى حركات الذراعين من المشى فى الماء.



خامسا - تعليم السباحة ككل : Full stroke

حيث إن المتعلم قد اكتسب كيفية أداء حركات الرجلين والذراعين فإن فى استطاعته الآن أداء السباحة ككل ولكن يجب أن يبدأ الربط بين حركات الذراعين والرجلين لمسافة قصيرة مع الزيادة التدريجية. وبحيث يكون ذلك فى الجزد الضحل من الحمام بأن يطلب من المتعلم سباحة ٢-٣ متر للوصول إلى ماسورة الحمام. ومع تحسن الشقة والقدرة فيمكن زيادة المسافة حتى يتمكن من سباحة عرض الحمام.

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات التى سبق الإشارة إليها عند تعلم حركات الرجلين والذراعين فإنه يجب مراعاة:

١- تنظيم إيقاع حركات الرجلين، بحيث يؤدى ٤-٦ ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.

٢- يجب أداء السباحة ككل بسرعة متوسطة أو بطيئة وتجنب السرعة الزائدة، ويمكن زيادة التحكم والسيطرة بإطالة مدى الشد بالذراعين.

٣- يجب ممارسة السباحة لمسافات قصيرة.

٧/٢ سباحة الظهر المجدافية (التبادلية)

The BacK Paddle

يستطيع المتعلم تعلم سباحة الظهر المجدافية بعد اكتسابه لمهارة سباحة البطن المجدافية، وقد يحتاج بعض المتعلمين الذين يجدون صعوبة فى أداء مهارة الطفو على الظهر إلى استخدام «حزام الذراع» «Arm Band» للمساعدة على الطفو ولكن يجب عدم الاعتماد على ذلك بدرجة كبيرة.

وصف الأداء الحركى لسباحة الظهر المجدافية (التبادلية) :

تشبه سباحة الظهر المجدافية سباحة البطن المجدافية فى طريقة أداء حركات الرجلين، أما بالنسبة لحركات الذراعين فإنها حركة مجدافية قصيرة المدى داخل الماء تستكمل بحركة رجوعية خارج الماء.

وضع الجسم : Body position

يتـخذ جـسم المتـعلم الوضع الأفقـى المسطح بقـدر الإمكان؛ ونظرا لأن المتعلم لم يكتسب مهارة هذه السباحـة فإن أغلب المبتدئين يؤدونها حيث الانثناء القليل للمقعدة (الجلوس) ويجب أن تكون الرأس مستلقية على الماء بحيث يكون الماء عند مستوى الأذن. بينما يتوجه النظر للأعلى وللأمام نحو القدم.

ضربات الرجلين : Lag Kick

تشبه حركات الرجلين سباحة البطن المـجدافية، حيث تؤدى الحركة تبادلية وباستمرار، كما يجب أن تكون حركات الرجلين تحت الماء، وعدم ظهور أصابع القدم أو الركبـتين عن سطح الماء. ويتراوح عـمق ضربات الرجلين بين ٢٠-٣٠ سم ولمزيد مـن التعرف على كـيفيـة ضربات الرجلين سـوف نتناول فى سبـاحة الزحف على الظهر.

حركات الذراعين : Arm Action

تؤدى حركات الذراعين لسـباحة الظهر المجدافية بغـرض السند والاحتفاظ بالجسم مرتفعا على سطح الماء أكثـر من كونها تستهدف دفع وانطلاق الجسم فى الماء، لذلك ليس من الضرورى الاهتمام بأداء حركات الذراعين كقوة لدفع ورفع المـاء، ولكن يفـضل أن تمـارس فى شكل مـبسط سـهل يضـمن سند الجسـم وارتفاعه.

التنفس : breathing

يحتفـظ المتعلم بالوجه خـارج الماء، لذلك فإن التنفس يتم بسهـولة ويسر دون صعوبات تعترض المتعلم.

تعليم سباحة الظهر المجدافية :

قبل بدء المـدرس تدريس سبـاحة الظهر المـجدافيـة فمن الاهمـية بمكان الأطمئنان إلى أن تلاميذه قد اكتسبوا المهارات التالية بمستوى مقبول:

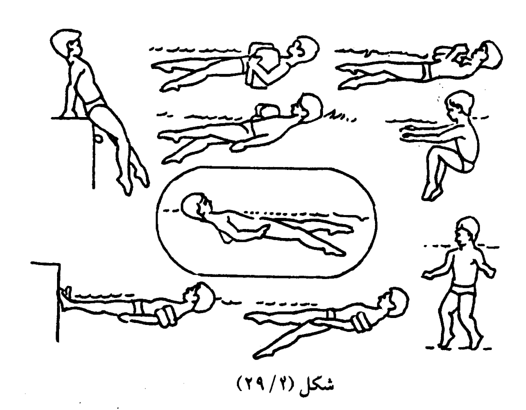
١- القدرة على التحرك فى الماء مستخدما سباحة البطن المجدافية.

٢- القدرة على الوقوف من وضع الانزلاق على الظهر.

٣- القدرة على الدفع والانزلاق على الظهر بقدر من المهارة.

أولا - الأداء الأولى للسباحة : Initial Full stroke

ويبدأ تدريس سباحة الظهر المجدافية بأن يسمح للمتعلم بمشاهدة نموذج مع الاستماع إلى شرح وتعليق المدرس ثم يطلب من التلاميذ الممارسة الأولية للسباحة ككل من الممارسة الجزئية للتركيز على نقاط الضعف، شكل (٢/ ٣٠).



شكل (٢/ ٢٩)

ويفضل عند الممارسة الأولية للسباحة أن يستخدم المتعلم أحزمة الذراع للمساعدة على الطفو، كما يفضل أداء المحاولة الأولى فى الجزء الضحل من الحمام ارتفاع الصدر للمتعلم.

إرشادات تعليمية :

١- الاحتفاظ بالمقعدة مرتفعة على سطح الماء.

٢- تجنب المبالغة فى حركات الرجلين العنيفة.

٣- توجيه الرأس للخلف حيث ذلك يقلل من احتمال وضع الجلوس فى الماء.

٤- يجب أن يتعرف المدرس على الاحتياج الفردى لكل متعلم والتركيز على إصلاحه فى الممارسة الجزئية.

ثانيا - تعليم ضربات الرجلين :

تمرين (١) : أداء ضربات الرجلين من الجلوس على جانب الحمام.

تمرين (٢) : أداء ضربات الرجلين باستخدام أداتين للطفو.

وعند أداء هذا التمرين فمن الأهمية أن يتـأكد المدرس من استطاعة المتعلم الوقوف فى الماء من الطفو وهو ممسك بأداة الطفو.

إرشادات تعليمية :

١- يجب أن تؤدى ضربات الرجلين بإيـقاع منتظم ومن مفصل الفـخذ مع عدم وجود ثنى متعمد للركبتين.

٢- يجب أن تكون الرجلان مسـتقيمتين ولكن بغـير تصلب، وبحيث تثنى الركبتان ثنيـا طبيعيا نتجة ضـغط الماء، كما يحتفظ بالقدمـين ممتدتين امتدادا طبيعيا مع دورانها للداخل قليلا.

٣- تكون أصابع القدمين فقط خارج الماء عند أداء ضربات الرجلين لأعلى مع أهمية عدم خروج الركبتين عن سطح الماء.

٤- يتراوح عمق ضربات الرجلين بين ٣٠- ٤٠ سم.

٥- أهمية مسك أداة الطفو بطريقة صحيحة.

٦- أهمية التركيز على ارتفاع المقعدة.

تمرين (٣) : أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة.

تمرين (٤) : أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة .

تعليم حركات الذراعين :

يعتـبر تدريب حـركات الذراعين من الطفـو على الظهر وتشـبيك القـدمين بماسورة الحمام من التدريبات المفيدة جـدا لتعلم حركات الذراعين لسباحة الظهر المجدافية.

إرشادات تعليمية :

- يجب أن توجه راحتا اليدين فى الاتجاه الذى يرغب السباح السير نحوه.
- يجب أن تسهم حركة الذراعين بوظيفة الدفع بجانب وظيفة السند.

٨/٢ ما هى السباحة التى يفضل البدء بتعلمها؟

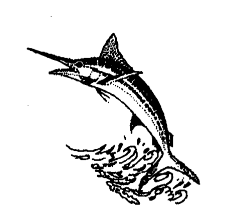
Which Stroke First

بعد أن يطمئن المدرس إلى أن تلميذه قد اكتسب المهارات الأساسية على نحو ملائم، وخاصة التنفس بشكل مرضى، فإنه يبدأ فى تعلمه طرق السباحة الأربع «أنواع السباحة التنافسية» وهنا سوف تقابله مشكلة عن أى طريقة من طرق السباحة يبدأ تعلمها، فبينما تفضل بعض الآراء البدء بتعليم سباحة الصدر، نظرا لإمكانية ممارستها دون مواجهة مشكلة التنفس، حيث الرأس تكون مرتفعة خارج الماء، فإنه توجد آراء معارضة ترى أن حركات الرجلين لسباحة الصدر يصعب إتقانها وتعلم أدائها الصحيح عند البدء بتعلمها، بالإضافة إلى أن هناك اعتقادا له أهميته يرى أن البدء بتعليم سباحة الصدر، ونظرا لطبيعة حركات الأرجل المتميزة لهذه السباحة، فإنها تعوق حركات الرجلين لطرق السباحة الأخرى. وهذا الرأى مازال يحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة.

كذلك توجد بعض الآراء التى تفضل البدء بتعلم سباحة الظهر؛ نظرا لأن وضع الرأس يكون خارج الماء ومن ثم لا توجد مشكلات تتعلق بالتنفس، بالإضافة إلى أن حركات الرجلين تؤدى بشكل تبادلى مثل حركة المشى الطبيعية للإنسان، ولكن الخبرة العملية للعديد من المدربين توضح أن المتعلم المبتدئ يحتاج إلى الشعور بالأمان والطمأنينة ويعتبر وضع الطفو على الظهر وضعا غير طبيعى ومن ثم يجعلهم يشعرون بعدم الطمأنينة والخوف من الغوص تحت الماء.

أما البدء بسباحة الزحف على البطن، فإنه وإن كان أقرب الأوضاع للحركة الطبيعية للإنسان، إلا أن وجود الوجه داخل الماء مع الحاجة لنظام خاص للتنفس يجعل منها صعبة التناول من وجهة نظر بعض المدربين، أما السباحة الرابعة وهى الفراشة فإن الآراء تتفق على صعوبة البدء بتعلمها قبل أن يكتسب المتعلم طريقة أو طريقتين من طرق السباحة.

وفى ضوء الاستعراض السابق لتحديد أولوية السباحة التى يفضل البدء بتعلمها يتضح وجود صعوبة فى تحديد سباحة بعينها نظرا لوجود بعض المميزات وفى نفس الوقت محددات للبدء بسباحة معينة. وفى ضوء اختلاف الآراء هذا تفرض وجهة نظر جديرة بالاهتمام فى السنوات الأخيرة وهى الطريقة المتعددة Multi-stroke حيث ترى هذه الطريقة أن البدء بسباحة معينة عملية فردية تتوقف على استعداد المتعلم وقدراته، وفى ضوء ذلك فإنه يفضل أن يتاح للمتعلم طرق السباحة الثلاث (زحف على البطن - زحف على الظهر - الصدر) أو حتى السباحة الرابعة وهى سباحة الفراشة، ثم يترك للمتعلم اختيار البدء بالسباحة التى تكون أكثر مناسبة له، ويتطلب تنفيذ هذه الطريقة تقسيم الحمام إلى عدة أقسام بحيث يمارس فى كل قسم سباحة معينة من خلال نموذج يجيد هذه السباحة، ثم يترك للمتعلم حرية البدء بالسباحة التى تتمشى مع ميوله واستعداداته وقدراته، ويكون دور المدرس عندئذ محدودا من حيث توجيه التعليمات والإرشادات.



الفصل الثالث

تعليم سباحة الزحف على البطن

٣/ ١ تعليم سباحة الزحف على البطن

قبل أن يبدأ المدرس (المدرب) تعليم تلاميذه سباحة الزحف على البطن، فمن الأهمية بمكان الاطمئنان إلى اكتسابهم وإجادتهم للمهارات التمهيدية اللازمة لتعلم هذه السباحة والتى نجملها فيما يلى:

١- تمرينات الثقة مع الوسط المائى.

٢- القدرة على الوقوف من الطفو.

٣- القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحمام.

٤- سباحة الزحف التبادلية (كلابى) لمسافة ٢٠ مترا.

٥- الوقوف فى الماء.

٦- القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء. مثل (التوقف والبدء، الدوران وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

ويبدأ عادة تعلم هذه السباحة بأن يتيح المدرس لتلاميذه فرصة رؤية نموذج لأداء السباحة ككل، مع قيام المدرس بالتعليق على **الوضع الصحيح للجسم** Body Position : وذلك بأن يوضح وضع الجسم الأفقى المائل قليلا لأسفل حيث الكتفان أعلى قليلا من مستوى المقعدة التى تقع أسفل سطح الماء مباشرة، ويتجه النظر للأمام ولأسفل، بينما تكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر وبدون توتر فى عضلات الرقبة.

ثم يقوم المدرس بالتعليق على حركات الرجلين Leg-Action من حيث إنها حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية فى حركة رأسية لأعلى ولأسفل ويتم ذلك حول مفصل الفخذ مع الانثناء القليل للركبتين.

كذلك يتضمن التعليق **حركات الذراعين** : Arm- Action من حيث إنها حركة تبادلية تعمل على التوالى لتكسب الجسم تقدما مستمرا داخل الماء، وأنه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين هما : شكل (٣/ ٢).

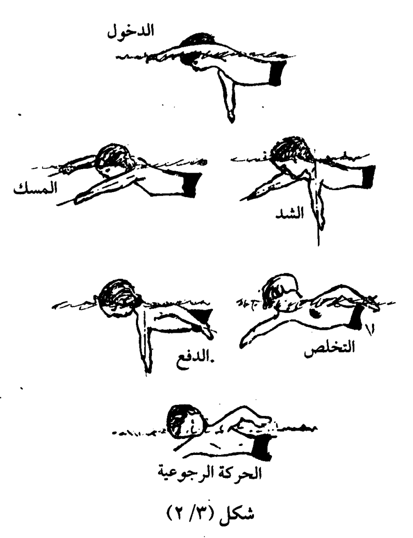
(أ) مرحلة الدفع تحت الماء : Under Water propulsive phasse

وتتضمن : المسك Catch والشد Pull والدفع Push .

(ب) مرحلة الحركة الرجوعية خارج الماء :

Recovery over the water phase

وتتضمن : التخلص Release ، والحركة الرجوعية Recocery والدخول Entry .



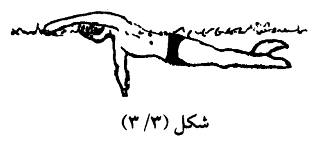
شكل (٣/ ٢)

حركة الذراعين لسباحة الزحف على البطن

كمـا يجب أن يشتمل التـعليق على طريقة التنفس : Breathing من حيث أهميـة أدائه فى سيـاق توافقى مع السـباحـة ككل، من حيث التـركيز عـلى أخذ الشهيق من جهة حركة الذراع الرجوعية وعندما تدور الرأس فى نفس اتجاه حركة الجسم مما يسهل أخذ الشهيق عند خروج الفم خارج الماء.

وبعد أداء النموذج وقيام المدرس بالتعليق يمكن إتاحة الفرصة لدى التلاميذ للاستفسار والسؤال ولكن لفترة محدودة، ثم تبدأ المرحلة التالية والتى تتطلب قيام المتعلم بالأداء الفعلى للسباحة.

الأداء الأولى للسباحة : Initial full-stroke



شكل (٣/٣)

بعد رؤية التلاميذ لنموذج أداء السباحة ككل وبدون مزيد من التعليمات يطلب المدرس من التلاميذ محاولة أداء السباحة ككل مثل النموذج شكل (٣/٣).

ويجب أن يطلب من التلاميذ فى هذه المرحلة أداء السباحة لمسافات قصيرة تحدد من قبل المدرس، كما يجب فى هذه المرحلة تجنب نقد التلاميذ، ولكن يمكن أن يسترشد المدرس بالتوجيهات التعليمية التالية:

١- الاهتمام بالوضع الصحيح للرأس، بحيث يكون الماء عند مفرق الشعر، حيث إن رفع الرأس بسبب الخوف أو أى سبب آخر يؤدى إلى ارتفاع الصدر ومن ثم غوص الرجلين مما يجعل من الصعوبة بمكان المحافظة على الوضع الأفقى.

٢- ارتفاع الرجلين للمحافظة على وضع الجسم الأفقى.

٣- ارتفاع المرفق أثناء الحركة الرجوعية للذراعين ودخول اليد للماء.

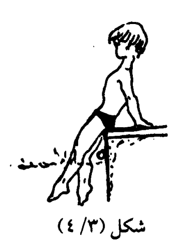
٤- استمرارية الحركة وعدم توقفها.

ويفضل أثناء المراحل المبكرة لتعلم السباحة ككل عدم استنزاف وقت طويل لتصحيح الأخطاء للأداء ككل، ولكن يجب الاهتمام بالتصحيح لكل جزء من أجزاء المهارة.

تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن :

تمرين (١) : الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين : شكل (٣/ ٤).
Siting the poolside and kicking the legs

يحدث عند ممارسة المتعلم لضربات الرجلين من الطفو محاولته إدارة رأسه للخلف لمشاهدة أداء رجليه، لذلك يفضل بدء تعلم ضربات الرجلين بالتمرين السابق حيث يتاح للمتعلم مشاهدة ضربات الرجلين وأخذ الإحساس الحركى لضربات الرجلين.



شكل (٣/ ٤)

إرشادات تعليمية :

١- تؤدى ضربات الرجلين تبادليا.

٢- تؤدى حركة الرجلين من مفصل الفخذ.

٣- يجب أداء ضربات الرجلين وهما قريبتان من بعضهما البعض، حيث إن تباعد الرجلين يعنى إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.

٤- يجب عدم زيادة مدى عمق ضربات الرجلين عن ٥٠ سم، وزيادة مدى ضربات الرجلين داخل الماء يعنى أداء الحركة بمعدل أبطأ.

٥- يجب استرخاء مفصل الركبة حيث ذلك يسمح بأداء حركة ذيل السمكة الكرباجية والتى تسهم بالجزء الأكبر لدفع الجسم فى الماء.

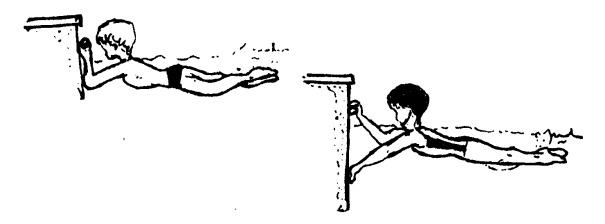
٦- أهمية استرخاء الكعبين مع اتجاه أصابع القدم للداخل مما يساعد على زيادة مساحة القدم ومن ثم منطقة الدفع.

٧- يجب أن تؤدى ضربات الرجلين بطريقة انسيابية سلسلة تمنع توتر أو تصلب المفاصل ومن ثم حدوث التعب مبكرا.

٨- يجب أداء ضربات الرجلين بإيقاع وتوقيت منتظمين.

تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحمام : شكل (٣/ ٥).

Poolside Rail - Supported leg Kicking



شكل (٣/ ٥)

ويعتمد هذا التمرين على استناد المتعلم باليدين على ماسورة الحمام محتفظا بالجسم فى الوضع الأفقى، وبينما يجد بعض المتعلمين صعوبة فى الاحتفاظ بالوضع الأفقى للجسم، فإن البعض الآخر يساعدهم قابلية أجسامهم على الطفو وأداء ضربات الرجلين على الطفو المناسب.

ويتميز هذا التمرين بأنه يتيح الفرصة لدى المدرس للتحدث مع المتعلمين وإعطائهم التوجيهات اللازمة، كما يمكن للتلاميذ المشاهدة والسماع إلى المدرس بسهولة.

وإن كانت قيمة هذا التمرين من حيث الناحية الفنية للأداء محدودة؛ نظرا لأن التمرين يؤدى من الثبات وليس من الحركة.

إرشادات تعليمية :

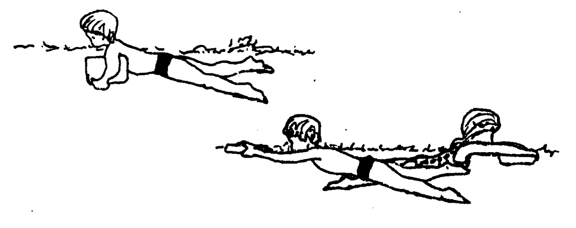
بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية الثمانية السابقة فى التمرين (١) فإنه يجب أن يضع المدرس فى اعتباره.

٩- أن تؤدى حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط.

تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أدوات الطفو :

Leg Kicking Using Floats

يساعد هذا التمرين التلميذ على التقدم فى الماء مستخدما لأداة الطفو، بحيث يمكن الانزلاق مع إمساك أداة طفو لكل ذراع أو الإمساك بأداة طفو واحدة حيث الذراعان ممتدتان أمام الجسم شكل (٣/ ٦).



شكل (٣/ ٦)

وبالإضافة إلى الإرشادات التعليمية التسعة السابقة، فإن المدرس يجب أن يضع فى اعتباره :

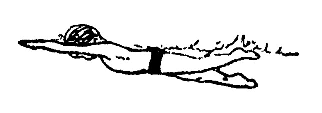
١٠- تعليم التلاميذ الطريقة الصحيحة لمسك أداة الطفو **ومثال ذلك:**

عندما يستخدم المتعلم أداة طفو واحدة فيجب الاحتفاظ باليدين مفرودتين أمام الجسم، بينما تبقى أداة الطفو على سطح الماء، أما عندما يستخدم أداتين للطفو بحيث تكونان قريبتين من الجسم، والذراعان منثنيتان فيجب أن يدفعها المتعلم ويميل قليلا للأمام للاحتفاظ بها تحت سطح الماء وإتمام السيطرة عليها.

تمرين (٤) : ضربات الرجلين والجسم مفرود : شكل (٣/ ٧).

Fully Stretched Kicking

يؤدى هذا التمرين بدون استخدام أدوات مساعدة، حيث يكون الجسم أفقيا على كامل امتداده، والوجه فى الماء عند مستوى مفرق الشعر.



شكل (٣/ ٧)

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة، فإنه يجب أن يضع المدرس فى اعتباره:

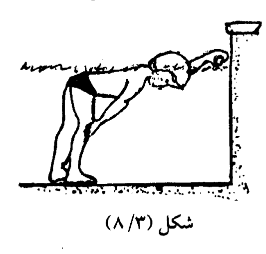
١١- نظرا لأن التلاميذ لـم يتعلموا بعد أخذ التنفس، فيـفضل أداء التمرين لمسافات قصيرة بدون تنفس.

١٢- التركيـز على استقامـة الجسم والشكل الانسيابى، بالإضـافة إلى قوة وفاعلية ضربات الرجلين.

تعليم التنفس لسباحة الزحف على البطن :

تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل مـمسكا بماسورة الحمام : شكل (٨/٣).

Standing In The Shallow end of The Pool Holding The Rail.



شكل (٨/٣)

ويهدف هذا التمرين إكسـاب المتعلم الثقة فى وضع وجهه فى الماء وإخـراج الزفير، بينما يلاحظ إمكانية تعلم بعض التلاميذ لهذا التمرين بسـهولة؛ نظرا لاكـتـسابهم مـهـارة التنفس فى مراحل مبكرة عند تعلم المهـارات الأساسية فإنه قد يكون مـهارة جـديدة للبعض الآخـر، وعادة يعانى التلاميـذ عند تعلم هذه المهارة من مشكلة دخول الماء فى الأنـف أثناء إخراج الزفير ويمكن التـغلب على هذه المشكلة بأن يطلب من التلميذ إخراج الزفير قبل دخول وجهه للماء. كما يحدث أثناء المراحل الأولى لأداء هذا التمرين مـيل التلاميذ إلى إزالة الماء من عـلى وجوههم بطريقة تشنجية، الأمر الذى يزيد من مسئوليـة المدرس فى محاولة إقناع التلاميذ بالإقلاع عن فعل هذا مع تقدم أداء التـمرين. ويستمر عادة أداء هذا التمـرين حتى يستطيع التلميذ تكراره حوالى ١٠ مرات متتالية، ثم يفضل بعد ذلك أن يطلب المدس من التلاميذ التنوع فى أداء التنفس كأن يطلب إخراج الزفير بالفم الأنف معا، ثم بالفم

وحده. كما يركز على التقدم بأداء هذه المهارة من خلال زيادة سرعة توقيت الأداء بما يناسب توقيت السباحة الفعلى وكذا النواحى الفنية لتدوير حركة الرأس.

إرشادات تعليمية :

١- يجب أخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الفم أو من الفم والأنف.

٢- يجب أن يكون الماء عند مستوى مفرق الشعر أثناء إخراج الزفير.

٣- يجب تدوير الرأس وليس رفعها.

٤- إذا حدث بعض المشكلات بسبب دخول المـاء للأنف، فيمكن التركيز على إخراج الزفير من الأنف قبل دخول الوجه الماء.

٥- تجنب احتكاك العينين باليدين بغـرض إزالة الماء من الوجه بعد خروج الرأس من الماء.

وتؤدى التدريبـات السابقـة والتلميـذ ثابت فى مكانه، ثم مع تقدم المـهارة يمكن ربط التنفس بحركات الرجلين وذلك ما سوف نوضحه فى التمرين التالى:

تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو :

Float - assisted leg Kicking

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى المـلاحظات التعليميـة السابقة والتى يهتم المـدرس بها أثناء التمرين السابق فيجب أن يضع فى اعتباره:

٦- المحـافظة على وضع الجـسم الأفقى، مع توضـيح المدرس للتلمـيذ الفرق بين رفع الـرأس وتدويرها أثناء الشهيق، وأثـر ارتفاع الرأس على سقوط الجزء السفلى من الجسم.

٧- إكساب المـتعلم إيقاع التنفس المنتظم والمتـزامن مع ضربات الرجلين بحيث يكون الشهيق مع كل ٤-٦ ضربات رجلين.

وإذا أمكن للمتـعلم أداء هذا التمرين بدرجة مـقبولة من الثقـة، فإنه يمكن الزيادة التدريجيـة للمسافة، كما يصبح المـتعلم عندئذ أكثر استعـدادا وألفة لتعلم حركات الذراعين.

تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن :

تمرين (١) : الوقوف فى الماء الضحل : شكل (٣/ ٩).

Standing In Shallow Water

يؤدى هذا التمرين والتلاميذ واقفون فى الجزء الضحل من حمام السباحة (الماء ارتفاع الصدر تقريبا) حيث يؤدون حركات الذراعين التى يشرحها المدرس الواقف خارج الحمام وكيفية أدائها.

شكل (٣/ ٩)

يؤدى هذا التمرين والتلاميذ واقفون فى الجزء الضحل من الحمام السباحة (الماء ارتفاع الصدر تقريبا) حيث يؤدون حركات الذراعين التى يشرحها المدرس الواقف خارج الحمام وكيفية أدائها.

إرشادات تعليمية :

١- تدخل الذراعان الماء بأطراف الأصابع وحيث يكون المرفق منثنيا ومرتفعا قليلا عن اليد، كما يجب أن تدور اليد بحيث تواجه باطن اليد لأسفل، كما يجب أن تدخل أصابع اليد بين الكتف منتصف الجسم مع تجنب المبالغة فى الدخول أماما.

٢- يجب أن تتحرك اليد بسرعة معتدلة بعد دخول الماء، محدثة ضغطا ومقاومة مناسبة على كف اليد والساعد والمصطلح الفنى لهذه الحركة يسمى بالمسك The catch .

٣- يجب أن تتحرك اليد للخلف عكس اتجاه التقدم أثناء مرحلتى الشد والدفع pull and push phases .

٤- يجب أن تكون الأصابع مضمومة أثناء كل مرحلة الدفع.

٥- يجب أن توجه راحة اليد للخلف مباشرة نحو القدمين لأطول مسافة ممكنة، أثناء حركة الذراعين تحت الماء لتحقيق أقصى قوة دفع ممكنة.

٦- يجب أن يخرج المرفق من الماء قبل اليد، تجنبا لإلغاء مرحلة الدفع الهامة لحركة الذراعين.

٧- يجب أن تؤدى حركة الذراع الرجوعية خارج الماء مباشرة، ويجب الاحتفاظ بالمرفق أعلى من اليد، كما يجب أن يعطى المدرس اهتماما خاصا لاسترخاء ذراع التلميذ أثناء الحركة الرجوعية.

٨- يجب أن تؤدى حركات الذراعين بطريقة مستمرة، مع احتفاظ المتعلم بالكتفين أسفل سطح الماء.

تمين (٢) : المشى فى الماء الضحل : Walking In Shallow Water

يؤدى هذا التمرين عادة مع ميل الجذع بحيث يحتفظ المتعلم بالظهر مستقيما مستفيدا من الإرشادات التعليمية السابقة.

تمرين (٣) : الوقوف أو المشى مع التنفس باستخدام أو بدون استخدام أداة الطفو : شكل (٣/ ١٠). Standing or Walking With or Without a Float

إرشادات تعليمية :

يجب تعليم التلميذ مهارة كيفية مسك أداة الطفو.

شكل (٣/ ١٠)

تمرين (٤) : الممارسة مع استخدام أداة طفو مساعدة لذراع واحدة :

Float - assisted single - arm practice

يؤدى هذا التمرين بحيث يمسك التلميذ لوحة الطفو بيد واحدة أمامه شكل (٣/ ١١)، بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين.

شكل (٣/ ١١)

إرشادات تعليمية :

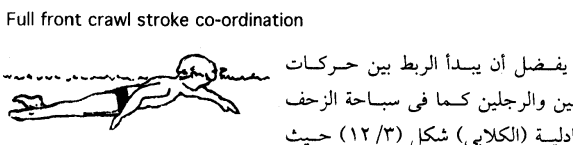
بالإضافة إلى الاهتمام بالإرشادات التعليمية السابقة يجب التركيز على:

١- كيفية السيطرة ومسك أداة الطفو.

٢- أداء التمرين بدون تنفس ومع أخذ التنفس.

تعلم التوافق لسباحة الزحف على البطن :

Full front crawl stroke co-ordination



شكل (۳/ ۱۲)

يفضل أن يبدأ الربط بين حركات الذراعين والرجلين كما فى سباحة الزحف التبادلية (الكلابى) شكل (۳/ ۱۲) حيث تكون حركات الذراعين داخل الماء ولكن مدى الشد والدفع يكون أطول.

ثم يبدأ بعد ذلك ربط حركات الذراعين الفعلية بحركات الرجلين لمسافات قصيرة نسبيا ٨-١٠ متر مع أداء التنفس كل دورتين ذراعيتين ثم التدرج لأداء التنفس كل دورة ذراع كما يفضل أن يبدأ التوفق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط فى بداية مرحلة التوافق مع عدم إغفال إكساب المتعلم مهارة التنفس من الجانبين فى المراحل المتقدمة.

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الملاحظات التعليمية السابق ذكرها لكل من حركات الرجلين والذراعين والتنفس يجب الاهتمام بما يلى :

١- التوافق العام للسباحة.

٢- التركيز على سلامة الإيقاع والنظام التنفسى.

٣- الممارسة الجزئية لثقل بعض المهارات.

٤- الاهتمام بالفروق الفردية وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم بحيث تعطى عناية خاصة للضعاف ومزيدا من الممارسة والتدريب للمتقدمين.

وخلال الممارسة والتدريب على أداء السباحة يجب أن يتعرف المدرس على الأخطاء وتأثيرها على السباحة وكيفية إصلاحها وذلك ما سوف نوضحه فى الجزء التالى:

٣/ ٢ الأخطاء وإصلاحها لسباحة الزحف على البطن

Faults and their correction for fron crawl stroke

أولاً: وضع الجسم

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
١- المبالغة فى ارتفاع الرأس. تحدث بسبب: (أ) الخوف من وضع الوجه فى الماء. (ب) خطأ فى ضربات الرجلين. (جـ) رفع الرأس بدلا من دورانها أثناء التنفس.	١- ارتفاع الصدر. ٢- سقوط الرجلين. ٣- زيادة الجهد لأداء ضربات الرجلين- مع تقوس الظهر. ٤- زيادة المقاومة والسحب.	١- التدريب على التنفس فى الماء الضحل. ٢- التدريب على الدفع والانزلاق مع الاحتفاظ بالوضع الصحيح للرأس. ٣- التدريب على السباحة ككل وكجزء بدون تنفس مع التركيز على وضع الرأس الصحيح. ٤- زيادة كفاءة ضربات الرجلين للاحتفاظ بها مرتفعة على سطح الماء. ٥- تدريب السباحة ككل مع زيادة مرات التنفس.
٢- المبالغة فى انخفاض الرأس	١- بروز الكتفين أثناء الحركة الرجوعية للذراعين. ٢- صعوبة التنفس.	ممارسة التدريبات السابقة.
٣- المبالغة فى تدوير الجسم تحدث بسبب. (أ) المبالغة فى تباعد دخول اليد الماء. (ب) الارتفاع الزائد لذراع الحركة الرجوعية. (جـ) المبالغة فى تدوير الرأس عند التنفس. (د) تصلب الرقبة مما يجعل الرأس والجسم يتحركان معا.	١- إذا كان الدوران لجانب واحد وهذا أكثر ما يحدث فيؤدى ذلك إلى عدم انتظام إيقاع السباحة ككل. ٢- خلل فى إيقاع ضربات الرجلين.	١- ممارسة السباحة ككل بدون تنفس. ٢- سرعة أخذ الشهيق ورجوع الرأس للماء. ٣- التنفس للاتجاه المقابل للدوران.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع: وضع الجسم	٤- التواء الجسم يحدث بسبب الحركة الرجوعية السريعة والواسعة للذراعين.	عند النظر من أعلى يكون الجسم فى شكل غير مستقيم (أصبع الموز).	يرجع إلى الجزء الخاص بأخطاء الحركة الرجوعية للذراعين.
ثانيا: حركات الرجلين	١- زيادة عمق ضربات الرجلين.	١- زيادة مقاومة السحب ٢- زيادة الطاقة المبذولة.	١- سرعة ضربات الرجلين. ٢- تمرينات بمساعدة أداة الطفو وأداء السباحة ككل.
	٢- استقامة حركات الرجلين. (عدم ثنى الركبة)	١- نقص القوة الدافعة (نظرا لأن الدفع للخلف يتحقق نتيجة حركة الرجلين لأعلى). ٢- استنزاف للجهد والطاقة العضلية نظرا لعدم الاسترخاء.	١- استخدام لوحة ضربات الرجلين مع استرخاء مفصلى الركبة والكعبين. ٢- التركيز على أن تسبق الركبة القدم عند اتجاه الحركة لأسفل.
	٣- ضربات رجلين سريعة فى مدى قصير	١- تؤدى إلى قوة دفع محدودة. ٢- طاقة وجهد زائد. ٣- تزيد من اتزان واستقرار الجسم. ٤- تساعد على رفع الجسم (هذا ليس خطأ) على سطح الماء (هذا ليس خطأ).	١- التركيز على زيادة القوة الدافعة بزيادة عمق ضربات الرجلين. ٢- تدريب الرجلين فقط باستخدام لوحة ضربات الرجلين، حيث يمكن التركيز على فاعلية ضربات الرجلين.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع ثانياً: حركات الرجلين	٤- أداء ضربات الرجلين من الركبة بدلا من الفخذ	١- إنقاص القوة الدافعة.	١- تدريب الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين. ٢- التركيز على أداء ضربات الرجلين من الفخذ مع استرخاء الركبتين والكعبين.
	٥- خروج الرجلين والقدمين عند نهاية ضربات الرجلين لأعلى.	١- زيادة كمية طرطشة الماء. ٢- زيادة مقاومة القوة الدافعة. ٣- زيادة الطاقة والجهد	١- التركيز على أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ. ٢- رفع الرأس قليلا مما يؤدى إلى غوص الرجلين. ٣- استقامة الرجلين أثناء ضربات الرجلين لأعلى.
	٦- تصلب مفاصل الكعبين.	١- إنقاص القوة الدافعة.	١- ممارسة ضربات الرجلين فقط باستخدام لوحة الطفو، مع التركيز على استرخاء الكعبين.
	٧- أداء ضربات الرجلين بطريقة غير تبادلية (مقصية).	١- نقص القوة الدافعة. ٢- خلل فى الإيقاع.	١- ممارسة ضربات الرجلين فقط باستخدام لوحة ضربات الرجلين. ٢- ممارسة السباحة ككل بسرعة مرتفعة لمسافات قصيرة.
ثالثاً: حركات الذراعين	(أ) مرحلة الدخول: Entry ١- المبالغة فى اتساع أو ضيق نقطة الدخول للماء.	١- انحراف السباح عن الاتجاه الصحيح. ٢- ضعف كفاءة العمل العضلى. ٣- التأثير على الدوران الطبيعى للسباح	١- الدخول فى المكان المناسب (أمام الكتف وللداخل). ٢- أداء تمرينات تعويضية حيث يطلب من المتعلم إذا كان الدخول فى نقطة متسعة، أن يؤدى دخول الذراع. متقاطعة أمام الرأس والعكس صحيح



تابع ثالثا : حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٢- الدخول فى نقطة بعيدة أمام الكتف. Over Reachoing	١- رفع حزام الكتف بدرجة كبيرة مما يفقد الميزة الميكانيكية للعضلات التى تقوم بالشد. ٢- خلل فى الإيقاع الحركى للسباحة. ٣- المبالغة فى دوران الجسم.	١- محاولة دخول الماء بحيث يكون المرفق مرتفعا ومنثنيا قليلا. ٢- أداء تمرين تعويضى بأن يطلب من المتعلم الدخول فى نقطة قريبة من الوجه.
٣- الدخول قريبا من الوجه وانزلاق اليد.	- الحركة الأمامية لليد والذراع ينتج عنها مقاومة غير ضرورية.	١- محاولة الدخول للماء حيث المرفق يكون مرتفعا ومنثنيا قليلا. ٢- أداء تمرين تعويضى حيث يطلب من السباح الدخول لمسافة بعيدة أمام الرأس.
٤- دخول اليد المفاجئ.	١- استنزاف للطاقة. ٢- زيادة الأمواج.	١- السيطرة على الذراع أثناء الدخول بحيث يكون المرفق مرتفعا وكل من العضد واليد فى خط مستقيم والدخول يتم تدريجيا. ٢- أداء الحركة الرجوعية للذراع ببطء.
٥- المبالغة فى اثناء الرسغ.	١- خطأ من الناحية الميكانيكية لمرحلة المسك. ٢- نقص فاعلية المسك.	مثل الخطأ السابق.
٦- المبالغة فى امتداد الرسغ.	١- زيادة المقاومة .	- دخول الماء بأصابع اليد أولا مع

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع ثالثاً: حركات الذراعين	(انثناء اليد للخلف).	٢- نقص فاعلية المسك.	ملاحظة رفع المرفق، والاحتفاظ بالعضد واليد فى خط مستقيم.
	٧- الدخول العنيف للماء وفقدان السيطرة. وتحدث بسبب: الزيادة المبالغ فيها لسرعة الحركة الرجوعية.	١- استنزاف للطاقة. ٢- زيادة المقاومة الأمامية.	- زيادة السيطرة والتحكم فى أداء الحركة الرجوعية مما يتطلب أداءها بسرعة معتدلة أو بطيئة.
	٨- دخول المرفق الماء قبل اليد.	١- زيادة المقاومة غير المطلوبة. ٢- يؤدى إلى وضع خاطئ للجسم قد يتمثل فى الانخفاض الكبير للرجلين أو للذراعين.	١- التركيز على رفع المرفق وانخفاض اليد أثناء الحركة الرجوعية بحيث يجب أن تدخل أصابع اليد الماء قبل المرفق. ٢- الاسترشاد بالجزء الخاص بتصحيح وضع الجسم.
	٩- دخول اليد الماء بالجانب بحيث يدخل الإصبع الصغير أو الإبهام أولا.	١- نقص فاعلية كل من مرحلة الشد والدفع.	١- يجب أن تدخل اليد بأطراف الأصابع أولا. ٢- التدريب على حركة دخول الذراع للماء فى الجزء الضحل من حمام السباحة.
	١٠- توقف الذراع عند لحظة دخول الماء.	١- توقف الذراع يؤدى إلى غوص الكتف. ٢- فقدان تزايد السرعة، ويحتاج السباح لطاقة أكبر نتيجة عدم الاستفادة من قانون القصور الذاتى.	١- يجب الاستفادة من القوة الدافعة للحركة الرجوعية فى التوجيه السليم لليد والذراع لمسك الماء.

تابع ثالثاً : حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
(ب) مرحلة المسك : Catch ١- الشكل الفنجاني لليد.	١- يضعف من فاعلية الدفع.	١- يجب أن يكون رسغ اليد منثنيا قليلا بينما الأصابع تكون مستقيمة ومتجاورة. ٢- الممارسة بذراع واحدة بينما الذراع الأخرى تكون ممسكة بلوحة الطفو. ٣- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٤- الممارسة الجزئية ثم الكلية للسباحة.
٢- تباعد أصابع اليد مما يسبب عدم السيطرة والتوتر العضلى.	١- ضعف كفاءة الدفع.	١- يجب أن تكون الأصابع متجاورة (مضمومة لحد كبير). ٢- التركيز على أهمية إحساس السباح بمسك الماء وعدم إلغاء هذه المرحلة.
٣- سقوط المرفق	١- ضعف كفاءة الدفع.	١- يجب الاحتفاظ بالمرفق مرتفعا أعلى من اليد دائما. ٢- الممارسة فى الجزء الضحل من الحمام. ٣- الممارسة باستخدام لوحة الطفو بذراع بينما تؤدى الذراع الأخرى الحركة.
٤- توجيه راحة اليد لأسفل	١- الضغط لأسفل يؤدى إلى رفع السباح لأعلى وذلك غير ضروري.	١- يجب توجيه راحة اليد للخلف تجاه القدم وليس توجيهها نحو قاع الحمام.

تابع ثالثاً : حركات الذراعين

إصلاح الخطأ	تأثير الخطأ على السباحة	الأخطاء وأسباب حدوثها
١- يجب التركيز على رفع المرفق أعلى من اليد. ٢- يجب أن تصل اليد مع المرفق عند مستوى الكتف وليس المرفق وحده. ٣- التدريب الأرضى (فى نطاق محدود لإكساب المتعلم الأحساس الحركى لوضع المرفق. ٤- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٥- الممارسة الكلية والجزئية للسباحة.	١- تبدو اليد والعضد أنهما يقومان بالانزلاق أكثر من الإسهام بالضغط والدفع.	(جـ) مرحلة الشد: Pull ١- سقوط المرفق
١- الشد بمعدل أكثر قوة. ٢- ممارسة تمرين الذراعين فقط مما يتيح للمتعلم فرصة التركيز على تنقيح وثقل أداء مرحلة الشد بالذراعين.	١- عدم السيطرة والتحكم فى مرحلة الشد نتيجة ضعف العضلات. ٢- عدم تحرك الذراع فى الاتجاه الصحيح عكس اتجاه التقدم وإنما تتحرك فى شكل زجزاجي.	٢- ضعف فاعلية الشد
التركيز على أداء الشد والأصابع مضمومة فى الجزء الضحل من الحمام ثم السباحة ككل.	يجعل مرحلة الدفع أقل فاعلية	٣- تباعد أصابع اليد.
١- التركيز على أداء حركة الشد تحت المياه مباشرة. ٢- تفتيح العينين (استخدام نظارة الماء إذا تطلب الأمر).	ينحرف الجسم نحو اتجاه اتساع مسار اليد.	٤- المبالغة فى اتساع مسار الشد.



	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع ثالثاً: حركات الذراعين	٥- الشد المتقاطع المبالغ فيه.	١- الزيادة الكبيرة فى دوران الجسم. ٢- الميل للدوران نحو ذراع الشد. ٣- عدم انتظام الإيقاع الحركى للسباحة.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٢- التمرين بأداة طفو واحدة. ٣- تمرين الذراعين فقط مع سند الرجلين. ٤- ممارسة السباحة ككل. ٥- تفتيح العينين تحت الماء (استخدام نظارة). ٦- التنفس من الجانب المقابل أو التنفس من على الجانبين. ٧- تمرين تعويضى وذلك بأداء الشد المتسع.
	٦- الشد فى عمق كبير (عادة يكون خطأ لذراع واحدة).	١- زيادة دوران الجسم. ٢- زيادة ارتفاع حركة الذراع الرجوعية المقابلة لذراع الشد العميق.	١- التمرين مع كتم النفس. ٢- التنفس من الجانب المقابل أو التنفس من على الجانبين. ٣- تمرين ذراع واحدة مع مسك الذراع الأخرى بأداة الطفو. ٤- زيادة معدل سرعة السباحة ككل. ٥- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٦- زيادة انثناء المرفق. ٧- تمرين تعويضى: الشد غير العميق وقريبا من الجسم.

تابع ثالثا: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٧- الشد بالذراعين قريبا من الجسم.	١- يضعف القوة الدافعة. ٢- نقص مدى الشد.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٢- تمرين الذراعين فقط مع سند القدمين. ٣- تمرين السباحة ككل. ٤- بطء توقيت السباحة للمساعدة على تحقيق شد أعمق وأطول. ٥- زيادة زاوية دوران الجسم. ٦- تمرين تعويضى: محاولة الشد وأن تصل الذراع لأعمق مستوى ممكن.
٨- الشد القصير جدا مما يلغى مرحلة الدفع.	١- إلغاء مرحلة الدفع وعدم الاستفادة منها.	١- الممارسة فى الجزء الضحل من الحمام وذلك من الوقوف والمشى مع التركيز على الدفع خلف الكتفين. ٢- ممارسة تمرين الذراعين مع استخدام أدوات مساعدة لتثبيت الرجلين. ٣- السباحة كاملة مع استكمال مرحلة الدفع لنهايتها.
٩- عدم توجيه اليد للخلف.	١- نقص كفاءة الدفع.	١- التركيز على مبدأ الدفع بأقصى قوة. ٢- التمرين من الوقوف فى الجزء الضحل من الحمام لملاحظة الحركة. ٣- مراجعة التمرين على سباحة الزحف التبادلية (الكلابى) لإبراز الخطأ.



تابع ثالثاً: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
(د) مرحلة الدفع . Push بالإضافة إلى أغلب الأخطاء الخاصة بمرحلة الشد والتي تشترك فيها مرحلة الدفع يلاحظ: ازيادة السرعة المبالغ فيها لاستكمال مرحلة الدفع، وعدم توجيه اليد للخلف واستمرارها لأقصى مدى ممكن أثناء الدفع.	- نقص القوة والكفاءة لحركة الذراعين.	١- التركيز على حركات الذراعين الصحيحة في الجزء الضحل من الحمام. ٢- الممارسة مع استخدام أدوات مساعدة لتثبيت الرجلين. ٣- التركيز على أقصى مدى قبل التخلص. ٤- السباحة ككل مع كتم التنافس.
(هـ) التخلص: Release ١- التخلص باليد أولا بدلا من المرفق.	١- توتر (انقباض) عضلى لا داعي له يؤدى إلى تصلب الكتف بدلا من استرخائه. ٢- تصلب الرسغ بدلا من استرخائه.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على خروج المرفق أولا، والتخلص باسترخاء. ٢- قذف الذراع للأمام باسترخاء. ٣- التركيز على استرخاء الرسغ وآخر شيء يترك الماء هو أطراف الأصابع.
٢- التخلص باتساع مبالغ فيه بعيدا عن الجسم.	١- يؤدى إلى ضعف فاعلية مرحلة الدفع.	١- التأكد أن أصابع اليد تلمس الفخذ أثناء التخلص. ٢- الاستفادة من تصحيح الخطأ (١).
(و) الحركة الرجوعية: Recovery ١- ارتفاع اليد وانخفاض المرفق.	١- تؤدى إلى زيادة سرعة الحركة الرجوعية وفقدان السيطرة عليها. ٢- احتكاك المرفق بالماء وزيادة المقاومة. ٣- زيادة التوتر والانقباض العضلى غير مطلوب.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على استرخاء المرفق، وانخفاض الحركة الرجوعية مع قذف الذراع للأمام. ٢- تمرين الذراعين فقط مع التنفس. ٣- الممارسة الكلية للسباحة مع التركيز على قذف اليد للأمام.

تابع ثالثاً: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٢- الحركة الرجوعية الواسعة بدرجة كبيرة.	١- يحدث التواء الجسم نتيجة لكل فعل رد فعل. ٢- الدخول المتقاطع للذراعين. ٣- زيادة المقطع العرضى للجسم مما يزيد من المقاومة. ١- تبدو السباحة كحركة ارتعاشية.	التصحيح مثل الخطأ (١).
٣- زيادة توتر وتصلب الذراع والرسغ.	٢- استنزاف زائد للطاقة العضلية.	التصحيح مثل الخطأ (١).
٤- الزيادة المبالغ فيها لسرعة الحركة الرجوعية.	١- زيادة الدوامات عند الدخول.	١- أداء الحركة الرجوعية ببطء وانخفاضها قليلا مع السيطرة على طبيعة الحركة.
٥- احتكاك أطراف الأصابع بسطح الماء.	١- زيادة المقاومة. ٢- فقدان القوة الدافعة، واستنزاف للطاقة. ٣- يصاحب هذا الخطأ عادة الدخول الواسع.	١- رفع اليد والمرفقين قليلا. ٢- زيادة دوران الجسم لتجنب احتكاك أصابع اليد بالماء.
٦- بقاء اليد الرجوعية تحت المرفق مباشرة.	١- انثناء زائد للمرفق مما يستلزم استنزاف طاقة عضلية غير ضرورية. ٢- يؤدى إلى الدخول فى مدى قصير أو دخول المرفق أولا.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام من الوقوف والمشى مع التركيز على مرجحة اليد للخارج وللأمام. ٢- الممارسة الكلية والجزئية للسباحة مع التركيز على الخطأ



رابعا : التنفس . Breathing

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
١- كتم التنفس لفترة طويلة .	١- التعب المبكر نتيجة عدم التنفس . ٢- نتيجة التعب يحدث خلل للإيقاع الحركى للسباحة ككل .	١- يجب أخذ التنفس بإيقاع طبيعى بقدر المستطاع . ٢- تمرين التنفس مع مسك ماسورة الحمام . ٣- التنفس باستخدام أداة الطفو (لوحة ضربات الرجلين) . ٤- ممارسة السباحة ككل مع العمل على تنظيم دورات التنفس تدريجيا .
٢- ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق .	١- سقوط الرجلين لأسفل . ٢- زيادة المقاومة . ٣- خلل فى إيقاع ضربات الرجلين . ٤- خلل فى إيقاع السباحة ككل .	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام بحيث يمسك المتعلم الماسورة بإحدى الذراعين (الذراع المقابلة للجهة التى يأخذ من ناحيتها التنفس) مع التركيز على دوران الرأس بدلا من رفعها، بحيث تنظر العينان للأمام ولأسفل أثناء إخراج الزفير فى الماء .
٣- الفشل فى إخراج الزفير كاملا .	- التعب .	مثل تصحيح الخطأ (١) .
٤- رفع الرأس المفاجئ نتيجة تغطية الشعر للعينين أثناء الزفير .	- عدم استمرارية الحركة .	- قص الشعر . - ارتداء غطاء الرأس .

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
خامسا: التوافق. Co-ordination	١- تبدأ إحدى الذراعين الحركة الرجوعية قبل أن تبدأ الذراع الأخرى الشد (مسك الماء).	١- عدم انسيابية واستمرارية السباحة مما يتطلب مزيدا من الطاقة لزيادة سرعة الجسم عند بداية كل حركة ذراع.	١- زيادة سرعة السباحة ككل. ٢- المحافظة على استمرارية حركة الذراعين مما يشبه اتجاه عقارب الساعة. ٣- الممارسة الكلية للسباحة وعدم الممارسة الجزئية.
	٢- المبالغة فى تأخر التنفس لكل دورة فراع.	١- زيادة فترة انزلاق الذراع مما يزيد من المقاومة. ٢- زيادة الجهد المحمل على الجهاز التنفسى.	١- التتابع الصحيح لأخذ التنفس ويتم ذلك فى لحظة تخلص الذراع بحيث يتم دوران الرأس للداخل لأخذ الشهيق. ٢- الممارسة الكلية للسباحة.



الفصل الرابع

تعليم سباحة الزحف على الظهر

٤/ ١ تعليم سباحة الزحف على الظهر

تعتبر سباحة الزحف على الظهر من السباحات الشائعة وخاصة لدى الأطفال صغار السن؛ نظرا لاستطاعة الطفل سباحتها بدون وضع الوجه فى الماء ولكن إحدى الصعوبات الهامة التى تواجه المتعلم أثناء تعلمه لهذه السباحة هو كيفية الاحتفاظ بجسمه طافيا أثناء الحركة الرجوعية للذراعين، لذلك تظهر أهمية اكتساب المتعلم لمهارة الوقوف من الطفو على الظهر.

وبصفة عامة فقبل أن يبدأ المدرس (المدرب) تعلم تلاميذه سباحة الزحف على الظهر. **فمن الأهمية بمكان الاطمئنان إلى اكتسابهم وإجادتهم للمهارات التمهيدية اللازمة لتعلم السباحة والتى نجملها فيما يلى:**

١- تمرينات الثقة مع الوسط المائى.

٢- القدرة على الوقوف من الطفو.

٣- القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحمام.

٤- سباحة الظهر التبادلية لمسافة ٢٠ مترا.

٥- الوقوف على الماء.

٦- القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل: (التوقف والبدء، والدوران، وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

ويبدأ عادة تعلم هذه السباحة بأن يتيح المدرس لتلاميذه فرصة رؤية نموذج لأداء السباحة ككل، مع قيام المدرس بالتعليق على الوضع الصحيح للجسم: حيث يركز على أهمية وضع الجسم الأفقى المائل قليلا بحيث تكون الرجلان تحت سطح الماء مسافة ٢٠ - ٣٠سم، بينما الوجه والصدر يكونان فوق سطح الماء، والنظر متجها لأعلى ومائلا قليلا نحو القدمين.

ثم يشرح المدرس **حركة الرجلين** : من حيث إنها حركة تبادلية رأسية تؤدى تحت سطح الماء باستثناء خروج أصابع القدمين فقط، كما يجب التركيز على أهمية بقاء الركبتين تحت سطح الماء. ثم ينتقل المدرس بعد ذلك للتعليق على

حركة الذراعين: شكل (٤/ ٢) وذلك من حيث إنها تتضمن مرحلة الدفع تحت الماء بحيث تواجه راحة اليد للقدم لأطول مسافة، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ ثم تؤدى حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع، كما تتضمن حركة رجوعية حيث تكون الذراع خارج الماء فى شكل قوس وهى مفرودة ولكن غير متصلبة ثم دخول اليد للماء بالأصبع الصغير أولا.

شكل (٤/ ٢)
حركة الذراعين لسباحة الزحف على الظهر

كما يجب أن يتضمن تعليق المدرس على النموذج كيفية التوافق بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين مركزا على كيفية السباحة بطريقة سهلة وإيقاع منتظم، كما يجدر الإشارة إلى كيفية التنفس نحو طبيعى وبطريقة سهلة.

الأداء الأولى للسباحة : Initial Full - Stroke

يبدأ التلاميذ الممارسة الأولية لسباحة الزحف على الظهر بعد مشاهدة النموذج وخلال المراحل المبدئية للأداء **فإنه يجب أن يضع المدرس فى اعتباره ما يلى:**

١- الاهتمام بالوضع الأفقى للجسم والذى يتأثر بكل من وضع الرأس وضربات الرجلين ويتحقق ذلك بأن يطلب المدرس من المتعلم جعل أذنيه تحت سطح الماء وأن يؤدى حركة دوران الجسم بشكل محدود حوالى ٥٤٥ حيث الزيادة عن ذلك قد يتبعها الغوص العميق فى الماء.

٢- يجب أداء ضربات الرجلين بإيقاع منتظم فى عمق محدود حوالى ٥٠-٦٠ سم وقد يقل إلى ٣٠ - ٤٠ سم للأطفال ذوى القوام القصير. كما

يجب أن تؤدى ضربات الرجليـن من مفصل الفخـذ مع امتداد مـفصل الركبة بسرعة أثناء ضربات الرجلين لأعلى وهنا فإن مرونة الكعبين هامة لتأثيرها الفعال على زيادة الدفع.

٣- يجب التركيز على خروج أصـبع الإبهام أولا من الماء مع ملاحظة بدء دخول الماء بالأصـبع الصغير، ورغم أهمـية الاحتفـاظ بالذراع مفرودة تمامـا بدون تصلب أثناء الحركـة الرجوعـية، فإنه ليـس من الضرورى مطالبة المتعلم بثنى الذراع أثناء الشد داخل الماء فى هذه المرحلة.

٤- يفضل أداء السـباحة بإيقـاع ٦ ضربات رجلين مع كل دورة ذراع ولكن فى الوقت نفسه يجب ألا يحتل تعلم الإيقاع الحركـى اهتماما كبيرا فى هذه المرحلة الأولية من الأداء.

٥- يفضل عدم الإشارة إلى نظام التنفس فى هذه المرحلة من التعلم ما دام الوجه خارج الماء أثناء أداء هذه السباحة.

٦- يحدث خـلال هذه المرحلة التعلـيمية المـبكرة أن يقوم السـباح بالنظر للخلف أثناء السـباحـة تجنبا لعـدم الاصطدام بحوض الحـمام، وذلك يؤدى إلى دوران الجـسم بشكل غيـر مرغوب فـيه، ويمكن لـلمدرس تجنب ذلك بأن يضع إشارة مـعينة يشاهدها المـتعلم قبل نهـاية حوض السباحة.

تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر

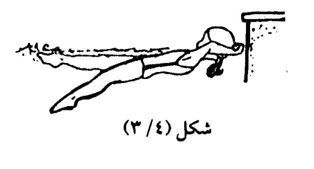
تمرين (١) - الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين :

سبق شرح هذا التمرين فى سباحة الزحف على البطن.

تمـــرين (٢) - ضربـات الرجلين فى الماء مع مـسك ماسـورة الحمـام:

شكل (٤/٣). Leg Kicking In The Water - Holding The Rail

يهـدف هذا التمـرين إلى مسـاعدة التلميذ لمـشاهدة أدائه لضربات الرجلين، مما ييسر من تعلـمه لهذه المهارة، ولكن يؤخذ على هذا التـمرين صعوبة احـتفاظ التلميذ بالجسم أفقيا فى هذا الوضع.



شكل (٤/٣)

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات الخاصة بالتمرين الأول فإن المدرس يجب أن يضع فى اعتباره:

١- يفضل أن يقف المدرس فى الجانب المقابل لحوض الحمام حتى يتاح له رؤية المتعلم وسهولة توجيه النصح والإرشاد.

٢- يجب تشجيع المتعلم على امتداد الذراعين أثناء مسك ماسورة الحمام اجعل الرأس بعيدة عن الحائط مما يجعل التمرين أكثر سهولة.

٣- تؤدى ضربات الرجلين من مفصل الفخذ ولأعلى مثل ركل الكرة، وبحيث تصل أصابع القدم حتى مستوى سطح الماء، وإذا أمكن للمتعلم أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وبطريقة صحيحة فليس هناك ما يدعو للتنبيه عليه بغوص الركبة تحت سطح الماء عند أداء ضربات الرجلين لأعلى.

٤- يحدث عندما تقترب رأس التلميذ من ماسورة الحمام أن يجذب التلميذ جسمه قريبا من حافة الحمام ويقترب الجسم من وضع الجلوس. وعند حدوث ذلك يجب أن يعطى المدس تعليماته برفع المقعدة لأعلى.

تمرين (٣) - ضربات الرجلين باستخدام أداتين للطفو: شكل (٤/٤).

Leg Kick with two floats

الإرشادات التعليمية :

- يجب التركيز على إمساك المتعلم لأداة الطفو بسيطرة وإحكام باليدين وذلك بثنى المرفق وضغط أداة الطفو نحو الجسم.

شكل (٤/٤)

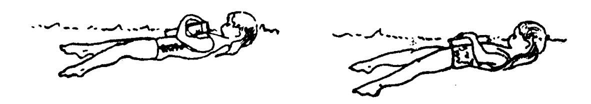
- يجب الاحتفاظ بوضع الرأس الصحيح لهذا التمرين، بأن يغطى الماء مستوى الأذنين، حيث يضمن ذلك الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقى.

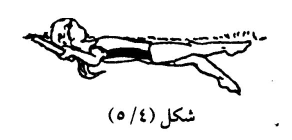
- حيث إن هذا التمرين يعتبر التمرين الأول لأداء ضربات الرجلين والجسم يتحرك فى الماء، فمن المناسب أن يعيد المدرس التركيز على أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ والاحتفاظ بالكعبين ممتدين والأصابع متجهة للداخل.

تمرين (٤) - ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة : شكل (٤/٥).

Leg kiking with one float

يعتمد هذا التمرين على إنقاص مقدار المساعدة بأداة الطفو أثناء أداء ضربات الرجلين، لذلك يؤدى المتعلم التمرين باستخدام أداة طفو واحدة ممسكا إياها متقاطعة أمام الصدر أو على البطن أو أسفل الرأس شكل (٤/٥).





شكل (٤/٥)

ومرة أخرى يجب التركيز عند استخدام هذا النوع من التمرينات التى تتطلب استخدام أدوات الطفو على إكساب المتعلم مهارة التعامل مع هذه الأدوات بسيطرة وإحكام.

كما يجب أداء التمرينات السابقة فى الجزء الضحل من حمام السباحة بما يسمح للمتعلم بالوقوف دون صعوبة.

تمرين (٥) - ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية : شكل (٤/٦).

Leg kicking wtth scull

شكل (٤/٦)

يتميز هذا التمرين بالانتقال فى الماء بدون استخدام أدوات مساعدة ولكن الاعتماد يكون على ضربات الرجلين، وحركات الذراعين المجدافية ويفضل عدم الاستطراد فى أداء هذا التمرين لفتره طويلة ولكن يكتفى بأن يكتسب المتعلم الإحساس الحركى لأداء هذا التمرين لمسافة ١٠ - ١٢ متر.

تمـــرين (٦) - ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذ : شكل (٤/٧).

Leg kicking With hands resting on the upper theighs

ويجب عند أداء هذا التمرين مراعاة الإرشادات التعليمية السابقة من حيث الوضع الصحيح للجسم والرأس.

شكل (٤/٧)

تمرين (٧) - ضربات الرجلين والجسم مفرود : شكل (٤/٨).

Leg kicking in a fully stretched position

يتطلب هذا التمرين امتداد الجسم كاملا، وحيث يكون الذراعان ممتدتين أعلى الرأس، ووضع الجسم بصفة عامة يقترب من السباحة الحقيقية، كما يشبه هذا الوضع الشكل الذى يتخذه السباح عند البدء لهذه السباحة أو عند دفع الحائط لأداء الدوران.

شكل (٤/٨)

إرشادات تعليمية :

- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدتين للاستفادة من وضع الجسم الأفقى الانسيابى، كما أن تشبيك اليدين يساعد على إقلال المقاومة الأمامية التى تعترض السباح.

تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على الظهر :

تؤدى تدريبات الذراعين بمفردها فى هذه السباحة فى نطاق محدود؛ نظرا لأن هذه السباحة تعتمد على حركات الرجلين بدرجة أساسية للمحافظة على الاتزان وطفو الجسم فى الماء.

وينصح بصفة عـامة عند استخدام تـدريبات الذراعين بمفردها أن يسـتخدم المتعلم أداة طفو لسند الرجلين وذلـك يجب أن يتم أيضا فى نطاق محدود وعلى ذلك فإن تدريبات تعلم الذراعين تكون محدودة وفيما يلى عرض لهذه التدريبات.

تمـرين (١) - الوقوف فى نهـاية الجزء الضـحل وتدوير الذراعين: شكل (٤/٩).
Standing in the shallow end of the pool and rotating the arms

الإرشـادات التعـليمية :

١- يجب أداء حركة تدوير الذراعين مـماثلة لحركة الذراعين للسباحة الفعلية مع الاحتفاظ بـالذراعين مستقيمتين ولكن غير متصلبتين.

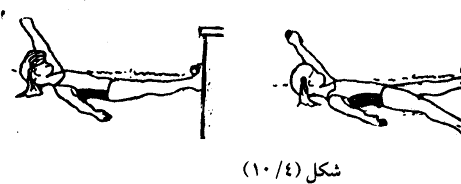
٢- يجب الاحتفاظ بـاليدين مسطحتين والأصابع مـضمومة، مع انثناء خفيف للرسغ يؤدى عند بداية الشد.

٢- يجب الاحتفاظ بزاوية 180° بين الذراع والأخرى.

شكل (٤/٩)

تمرين (٢) - تشبيك القدمين أسفل ماسورة الحمام : شكل (٤/ ١٠).

Feet hooked under the rail



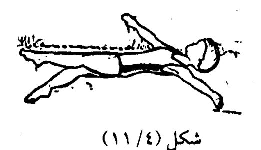
شكل (٤/١٠)

الإرشـادات التعـليمية :

- يحاول المتعلم الالتزام بأداء التوجيهات السابقة لأداء الذراعين ولكن بدلا من الوضع الرأسى تكون الآن من الوضع الأفقى.
- يجب اعتياد المتعلم عـلى الإحساس بالعمق المناسب للشد، مع تجنب الغوص الزائد العمق.

تمرين (٣) - حركة السباحة ككل: شكل (٤/ ١١) .

Full- stroke movement



شكل (٤/ ١١)

يصبح التلميذ الآن قادرا على التحرك فى الماء مؤديا السباحة ككل من حركات ذراعين ولكن تتميز حركات الرجلين بأدائها فى مدى ضيق.

الإرشادات التعليمية :

- يفضل أداء هذا التمرين فى البداية لمسافات قصيرة (عرض الحمام).
- يجب التركيز على بعض النقاط الفنية الهامة مثل: وضع الجسم، الرأس، ارتفاع المقعدة لأعلى، اتجاه النظر، الدخول بالأصبع الصغير والخروج بالإبهام.
- يجب التركيز على استمرارية الحركة وعدم توقفها.

تعليم التوافق لسباحة الزحف على الظهر :

تهتم هذه المرحلة بالتوافق الكلى للسباحة من حيث حركات الذراعين والرجلين بحيث يكون أداؤهما بإيقاع وتوقيت منتظمين، ومن الأهمية أن يتم الربط بين توقيت حركات الرجلين والذراعين وليس العكس، وأفضل معدل توقيت للتعلم هو ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع. ويفضل من الناحية العملية إيقاع ١/٢/٣ ضربات رجلين لكل حركة ذراع.

إرشادات تعليمية :

١- يتم سك الماء فور دخول اليد والذراع ثم يثنى المرفق قليلا مع تثبيت الرسغ لتبدأ حركة الشد والدفع بمواجهة راحة اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة.

٢- يجب أن تؤدى حركة الذراع فى عمق كاف داخل الماء يسمح بفاعلية الحركة.



٣- يجب أن تكون اليد بعيدة قليلا عن الفخذ، كما تتجه راحة اليد لأسفل عند نهاية مرحلة الدفع.

٤- يجب أن يتم التخلص بخروج الإبهام أو ظهر اليد أولا من الماء.

٥- يجب أن تؤدى الحركة الرجوعية والذراع مستقيمة.

وخلال الممارسة والتدريب على أداء السباحة يجب أن يتعرف المدرس على الأخطاء وتأثيرها على السباحة وكيفية إصلاحها، وذلك ما سوف نوضحه فى الجزء التالى:

٤/ ٢ الأخطاء وإصلاحها لسباحة الزحف على الظهر

Faults And Their Corrcction

For Back Crawl Stroke.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
أولا: وضع الجسم	١- «الجلوس فى الماء» ويقترن عادة هذا الخطأ بانخفاض الجسم بشكل كبير فى الماء، مع بقاء الرأس مرتفعة خارج الماء.	١- زيادة السحب والمقاومة. ٢- صعوبة أداد حركات الذراعين والرجلين.	١- المحافظة على الوضع الأفقى للجسم. ٢- تمرينات الدفع والانزلاق من الطفو على الظهر. ٣- تدريبات للرجلين فقط دون استخدام أدوات مساعدة. ٤- ارتفاع المقعدة. ٥- استلقاء الرأس خلفا والنظر لأعلى.
	٢- المبالغة فى ارتفاع الرأس للخلف.	١- خروج الرجلين من الماء. ٢- ضعف كفاءة وفاعلية ضربات الرجلين. ٣- صعوبة التنفس نظرا لانتشار الماء على الوجه.	١- دفع الرأس قليلا للأمام لانخفاض الرجلين. ٢- تدريب الرجلين فقط. ٢- السباحة ككل مع النظر لأعلى ومائلا قليلا نحو القدمين.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع أولا : وضع الجسم	٣- المبالغة فى زيادة دوران الجسم (أكثر من ٤٥°) وقد يحدث ذلك بسبب: زيادة عمق مدى الشد.	١- يؤثر على الإيقاع العام للسباحة وحركات الرجلين بصفة خاصة.	١- تمرين حركات الذراعين فقط وسند القدمين. ٢- المحافظة على استقرار الكتفين بنقص عمق الشد.
	٤- تقوس الظهر.	١- تحرك الرأس للخلف واحتمال أن تغوص تحت الماء. ٢- توتر زائد لعضلات الظهر لا داعى له. ٣- خروج المقعدة والرجلين خارج سطح الماء. ٤- صعوبة التنفس نتيجة غوص الرأس فى الماء.	١- تدريبات للرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين. ٢- تدريبات للرجلين فقط مع أداء حركات الذراعين المجدافية. ٣- السباحة ككل مع تركيز النظر نحو القدمين (تدريب تعويضى).
ثانيا : حركات الرجلين	١- خروج القدمين من الماء.	١- زيادة المقاومة ونقص القوة الدافعة.	١- التركيز على وضع الجسم الصحيح. ٢- تدريب الرجلين فقط بدون أدوات مساعدة مع التركيز على وضع الأصبع الكبير للقدمين أثناء ضربات الرجلين لأعلى بحيث لا يخترق سطح الماء كثيرا. ٣- بطء معدل ضربات الرجلين لأسفل وزيادة عمقها قليلا.

تابع ثانيا: حركات الرجلين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٢- المبالغة فى انثناء الركبتين فى نهاية ضربات الرجلين لأعلى (تبديل العجلة).	١- ضعف كفاءة القوة الدافعة للرجلين.	١- تدريب حركات الرجلين باستخدام لوحة الطفو. مع التركيز على رفع المقعدة عند ضربات القدمين لأعلى. ٢- عدم رفع الركبتين. ٣- تدريب الرجلين بدون أدوات مساعدة. ٤- أداء السباحة ككل مع حدوث أقل قدر ممكن من طرطشة الرجلين للماء.
٣- ضربات الرجلين الضيقة والسريعة.	١- نقص القوة الدافعة مع احتمال زيادة المقاومة الدوامية.	١- بطء حركات الرجلين مع زيادة عمقها. ٢- تدريب الرجلين باستخدام لوحة الطفو. ٣- السباحة ككل مع بطء معدل ضربات الرجلين لأسفل ومحاولة أداء إيقاع ست ضربات، وبحيث تؤدى الحركة من مفصل الفخذ.
٤- انثناء القدم	١- ضربات رجلين غير فعالة ونقص القوة الدافعة. ٢- سقوط المقعدة والرجلين بسبب الافتقار للقوة الدافعة.	١- تدريب ضربات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام مع التركيز على حركة القدمين الصحيحة. ٢- يجب استرخاء الكعبين. ٣- تؤدى ضربات الرجلين من مفصل الفخذ مع استرخاء نسبى للركبتين. ٤- تمرين السباحة ككل.. والرجلين فقط مع التركيز على استرخاء القدمين.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع ثانيا	٥- المبالغة فى اتساع القدمين ويصاحبها عادة وضع الجلوس.	١- تشبه حركة الرجلين الدفع لأسفل مما يقلل من كفاءة الحركة.	- الاهتمام بوضع الجسم والحركات الصحيحة للرجلين.
ثالثا : حركات الذراعين	(أ) الدخول: Entry ١- الدخول المتقاطع، ويحدث عادة بسبب: دخول اليد خلف الرأس.	١- التواء الجسم. ٢- احتمال انثناء المرفق عند دخول اليد. ٣- فقدان فاعلية الدفع لبداية حركة الذراعين بسبب الاتجاه الجانبى لحركة اليد.	١- تدريب حركة الذراعين بمساعدة الزميل أو بمسك ماسورة الحمام. ٢- التركيز على حركة الذراع الرجوعية المسبقة مع دخول اليد فى خط مستقيم مع الكتف وبالأصبع الصغير. ٣- ممارسة السباحة ككل مع استخدام الوسائل المرئية المساعدة لتوضيح وضع دخول اليد.
	٢- اتساع الدخول بدرجة كبيرة ويحدث عادة بسبب: عدم مرونة مفصل الكتف.	١- نقص القوة الدافعة بسبب نقص مسافة الشد.	١- تدريبات خاصة لمرونة مفصل الكتف مثل المرجحات والدوائر الأمامية والخلفية. ٢- التدريب بمساعدة الزميل أو بمسك ماسورة الحمام. ٣- استخدام الوسائل المرئية المساعدة لتوضيح الوضع الصحيح لدخول اليد. ٤- ممارسة السباحة ككل.
	٣- دخول الماء بظهر اليد.	١- يؤدى إلى عدم استمرارية الحركة.	١- التركيز على دخول الأصبع الصغير أولا مع استقامة الذراع. ٢- التدريب باستخدام أدوات مساعدة... ثم بدون أدوات مساعدة.

تابع ثالثاً: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٤- توقف اليد عند الدخول.	١- عدم استمرارية الحركة مما يترتب عليه غوص الكتفين فى الماء	١- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على استمرارية الحركة بعد الحركة الرجوعية.
٥- فقدان السيطرة على حركة الذراعين عند دخول الماء بسبب سرعة الحركة الرجوعية.	١- زيادة الطرطشة والدوامات. ٢- نقص فاعلية الدفع.	١- السباحة ككل مع التركيز على السيطرة وبطء الحركة الرجوعية مما يؤدى إلى التحكم فى الدخول.
٦- الدخل فى نقطة بعيدة بدرجة كبيرة للخلف.	١- المبالغة فى امتداد اليد للخلف تؤثر فى الاحتفاظ بالجسم مستقيما.	- تمرين لحركات الذراعين بمساعدة ماسورة الحمام والتركيز على الدخول فى المكان المناسب.
(ب) المسك : Catch ١- تباعد أصابع اليد وقد يحدث بسبب: استمرار استرخاء اليد بعد أداء الحركة الرجوعية.	١- نقص فاعلية الدفع خاصة للمرحلة الأولى من حركة الدفع تحت الماء.	١- يفضل أن تكون الأصابع مضمومة أثناء الحركة الرجوعية بحيث تكون عند بداية المسك فى الوضع الصحيح. ٢- التدريب بمساعدة الزميل، وماسورة الحمام ثم الانتقال لأداء السباحة ككل مع التركيز على تصحيح الخطأ.
٢- توجيه اليد للجانب.	١- يقلل من فاعلية الدفع خاصة للمرحلة الأولى من حركة الدفع تحت الماء	١- انثناء الرسغ قليلا بما يسمح بتوجيه الدفع نحو القدمين. ٢- التدريب بمساعدة الزميل، ماسورة الحمام ثم الانتقال لأداء السباحة ككل مع التركيز على تصحيح الخطأ.

تابع ثالثاً: حركات الذراعين



الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٣- إطالة فترة المسك (البطء الشديد عند مسك الماء).	فقدان القوة الدافعة بسبب نقص مسافة الشد نتيجة إطالة فترة المسك.	- أداء السباحة ككل مع التركيز على زيادة معدل حركات الذراعين.
(جـ) الشد : Pull ١- الشد القريب من سطح الماء.	١- زيادة الدوامات، ونقص كفاءة الدفع.	١- التركيز على الاحتفاظ باليدين فى عمق مناسب تحت سطح الماء. ٢- التدريب بذراع واحدة بينما الذراع الأخرى تمسك بأداة الطفو. ٣- السباحة ككل.
٢- الشد على عمق كبير.	١- زيادة دوران الجسم. ٢- مجهود عضلى زائد (لا داعى له).	١- حركات الذراعين بمساعدة الزميل ومساعدة الماسورة. ٢- التركيز على الشد غير العميق. ٣- السباحة ككل مع التركيز على الاحتفاظ باستقرار كل من الرأس والكتفين. ٤- التدريب بذراع واحدة بينما الذراع الأخرى تمسك بأداة الطفو.
٣- عدم انثناء الذراعين (يتجاوز عن هذا الخطأ للمتعلمين المبتدئين ويوضح فى المراحل المتقدمة من الأداء. يجب أداء حركة الشد مع الانثناء التدريجى للذراعين). ٤- تدوير راحة اليد لأعلى أو لأسفل. ٥- يسبق المرفق اليد فى مرحلة الدفع.	- نقص القوة الدافعة نتيجة الخاطئ لحركة الشد والدفع. - نقص كفاءة القوة الدافعة. ١- انزلاق اليد فى الماء. ٢- نقص كفاءة القوة الدافعة.	١- التركيز على توجيه اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة أثناء حركة الذراع تحت الماء. ٢- التدريب بمساعدة الزميل أو ماسورة الحمام مع التركيز على الملاحظات السابقة. ٣- تدريب ذراع واحدة، بينما تقوم الذراع الأخرى بمسك أداة الطفو. ٤- أداء السباحة ككل التصحيح مثل الخطأ السابق (٢). التصحيح مثل الخطأ السابق (٣).

تابع ثالثاً : حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٦- الشد بسرعة مبالغ فيها وقد يحدث بسبب: قرب اليد من الجسم أو تمييز السباح بدرجة كبيرة من القوة.	١- عدم فاعلية وكفاءة حركة الذراعين داخل الماء. ٢- زيادة الدوامات.	١- بطء توقيت السباح ككل. ٢- التركيز على الشد الطويل والفعال. ٣- تمرين بذراع واحدة، بينما تقوم الذراع الأخرى بمسك أداة الطفو ٤- السباحة ككل بالتوقيت المناسب.
(د) الدفع: Push ١- عدم الاستفادة من مرحلة الدفع (إلغاؤها). ويحدث ذلك بسبب: التخلص عند مستوى الكتف. ٢- السرعة الزائدة.	١- نقصان كبير للقوة الدافعة. ٢- إيقاع زائد السرعة نقص كفاءة القوة الدافعة.	١- يجب استكمال مرحلة الشد حتى تصل اليد على الفخذ. ٢- إصلاح الأخطاء التى تحدث فى مرحلة الشد السابق شرحها. التصحيح كما فى الخطأ (٦) فى مرحلة الشد.
(هـ) التخلص : Release ١- عدم التخلص عند أعلى الفخذ، قد يكون نتيجة عدم إتمام مرحلة الدفع أو نتيجة الدفع البعيد عن الجسم. ٢- السرعة الزائدة. ٣- التوتر الزائد لليد والذراع.	- نقص القوة الدافعة. - قد ينتقل التأثير إلى الحركة الرجوعية فتكون الذراع منثنية أو تتميز بالاتساع المبالغ فيه. ١- يحدث غوص الكتف تحت سطح الماء نتيجة لقانون رد الفعل. ٢- انتشار الماء على الوجه مما يعوق التنفس. ١- استنزاف لاداعى له للطاقة.	١- التركيز على استكمال مرحلة الدفع ولمس الفخذ أثناء التخلص. ٢- الاستفادة من التصحيح الخاص بالخطأ (١) مرحلة الدفع. ١- التركيز على البطء والتحكم لمرحلة التخلص. ٢- ممارسة السباحة ككل.

تابع ثالثاً : حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٤- توقف اليد عند التخلص.	٢- تؤثر فى الحركة الرجوعية بحيث تصبح متصلبة وغير انسيابية. ١- خلل فى الإيقاع واستمرارية حركة السباحة. ٢- استنزاف زائد للطاقة.	- تدريب السباحة ككل ويفضل لعدة أطوال لحمام السباحة مع التركيز على استرخاء اليد والذراعين أثناء التخلص والحركة الرجوعية. التصحيح مثل الخطأ السابق.
(و) الحركة الرجوعية : Recovery ١- حركة الذراع الواسعة بدرجة كبيرة.	١- يحدث التواء الجسم. ٢- زيادة المقاومة. ٣- خلل فى إيقاع ضربات الرجلين.	١- التركيز على الحركة الرجوعية الرأسية. ٢- أداء حركات الذراعين بمساعدة الزميل أو ماسورة الحمام. ٣- ممارسة السباحة ككل.
٢- حركة الذراع بسرعة مبالغ فيها.	١- زيادة الدوامات. ٢- نقص كفاءة الدفع.	١- السباحة ككل مع التركيز على بطء الحركة.
٣- الحركة الرجوعية والذراع منثنية (يجب عدم الخلط بين استرخاء الذراع والبسط الذى يجب أن تكون عليه الذراع).	١- امتداد الذراع بسرعة بعد أن تصل إلى مستوى الكتف يؤدى إلى الدخول الزائد السرعة ومن ثم زيادة الدوامات. ٢- فقدان الشكل الانسيابى للسباحة.	التصحيح مثل الخطأ (١).
٤- التوتر الزائد للرسغ والمرفق.	١- زيادة استنزاف الجهد والطاقة. ٢- عدم انسيابية الحركة.	١- تدريب السباحة ككل عدة أطوال مع التركيز على استرخاء الذراع أثناء التخلص والحركة الرجوعية.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثير الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع: ثالثا	٥- تحرك اليد والذراع متقاطعتين مع الجسم.	١- يحدث الدخول أمام الرأس مما يؤدى إلى انتشار الماء أمام الوجه بالإضافة إلى قصور مدى الشد.	١- الركيز على الحركة الرجوعية الرأسية. ٢- أداد حركة الذراعين بمساعدة الزميل أو ماسورة الحمام. ٣- ممارسة السباحة ككل.
رابعـــا: التنفس	دخول الماء الأنف. بسبب: ارتفاع الرأس لأعلى وللخلف.	- مشكلات التنفس تؤثر فى تركيز السباح للأداء الصحيح للسباحة ككل.	١- تنظيم التنفس بحيث يتم الشهيق مع أحد الذراعين، وإخراج الزفير مع الذراع الأخرى. ٢- يأخذ الشهيق من الفم، ويخرج الزفير من الفم والأنف (إخراج الزفير من الأنف أمر هام).
خامسا: التوافق: Cordna-	خلل فى توافق حركة الذراع مع الأخرى مثل أن تبدأ أحد الذراعين الحركة الرجوعية قبل أن تبدأ الذراع الأخرى الدخول ومسك الماء.	١- عدم استمرارية الدفع لحركات الذراعين.	١- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على الحركة البندولية مثل عقارب الساعة للذراعين.

ويلاحظ : قد يتأثر التوافق الكلى للسباحة بسبب بعض الأخطاء لأجزاء السباحة مما يتطلب الرجوع لمعالجة المهارات لتأثيرها على الأداء الكلى للسباحة.



الفصل الخامس

تعليم سباحة الصدر

٥/ ١ تعليم سباحة الصدر

بينما سبقت الإشارة بأن سباحة الصـدر من السباحات الشائعة وخاصة لدى الأطفال الصـغار، فإن سباحة الصدر تعـتبر أيضا من السـباحات الشـائعة ولكن للراشـدين البالغـين، ويرجع ذلك إلى أن الوجـه يكون خـارج الماء، كـما أنهـا تستخدم فى أوقات الفراغ كأهم سباحة ترويحية.

وقبل بدء الـمدرس (المدرب) تعلم تـلاميذه سـباحـة الصدر **فمن الأهمية الاطمئنـان إلى اكتسـابهم وإجادتهم للمـهارات التـمهـيدية لتـعلم السباحـة والتى نجملها فيما يلى:**

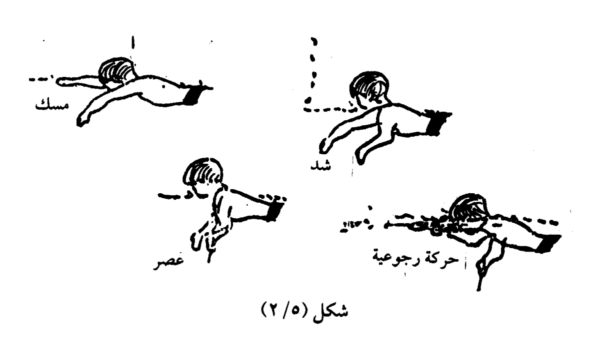
١- تمرينات الثقة مع الوسط المائى.
٢- القدرة على الوقوف من الطفو.
٣- القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحمام.
٤- سباحة الظهر التبادلية لمسافة ٢٠ مترا.
٥- الوقوف فى الماء.
٦- القدرة على التـحرك فى اتجاهات مخـتلفة داخل الماء مـثل: (التوقف والبدء، والدوران، وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

ويبدأ عادة كما فى السباحتـين السابقتين تعلم سباحة **الصدر بعرض نموذج على التلامـيذ يفضل أن يكون لمسـافة أطول نسبيـا من السباحات السـابقة** وليكن طول الحـمام حـيث ذلك يسمح بإظهـار قوة ضـربات الرجلين ومهـارة الانزلاق استفادة من حركات الرجلين والذراعين.

ويفضل البدء بتعلم هذه السباحـة كغرض ترويحى، ثم يتم تعلمها بعد ذلك وفقا لقواعد السباحة التنافـسية، ويجب عندئذ أن يوضح المدرس وجه الاختلاف بين طريقة السبـاحة الترويحية والسـباحة التنافسيـة حيث تتميز الأخيـرة بانخفاض الرأس فى الماء، واستمرارية الأداء.

وعند رؤية المتعلم للنموذج يجب أن يركز المدرس تعليقه على **وضع الجسم:** من حيث الاحتفاظ بالشكل الأفقى الانسيابى مع ملاحظة انخفاض المقعدة مقارنة

بالسباحات الأخرى مما يتيح للسباح دفع ضربات الرجلين عند نهاية الحركة الرجوعية وبداية مرحلة الدفع، ومما هو جدير بالذكر أن **ضربات الرجلين** كمصدر للقوة الدافعة يفوق أهمية الذراعين مقارنة بالسباحات الأخرى. ويجب عند أداء النموذج أن يوضح المدرس كيفية أداء الحركة الكرباجية للرجلين، وكيف أن الدفع يتم بباطن القدم. ثم ينتقل بعد ذلك إلى التعليق على **حركات الذراعين** بأن يتيح للتلاميذ رؤية النموذج من الأمام ومن الخلف ثم يوضح مراحل الحركة شكل (٥/٢) حيث يتم مسك الماء فى أبعد نقطة خارج مستوى الكتفين قليلا وذلك بدوران الساعدين لمواجهة الكفين للماء ثم يتم الشد حيث يتحرك الكتفان للخارج ولأسفل فى شكل قوس وتنتهى حركة الشد بحركة ضم قوية وسريعة تقترن بتحريك الكفين حركة مجدافية استعدادا لبدء الحركة الرجوعية وذلك باتجاه الذراعين أماما عاليا وهى الحركة الرجوعية الفريدة بين طرق السباحة التنافسية التى تؤدى داخل الماء.



شكل (٥/٢)

كما يجب أن يتضمن تعليق المدرس على النموذج أهمية **فترة الانزلاق**، وكيفية التوافق بين حركات الذراعين والرجلين، وما هى اللحظة التى يرفع فيها السباح رأسه لأخذ الشهيق.

الأداء الأولى للسباحة : Initial full - stroke

يبدأ التلاميذ الممارسة الأولية لسباحة الصدر بعد مشاهدة النموذج وخلال المراحل المبدئية للأداء فإنه يجب أن يضع المدرس فى اعتباره ما يلى:



١- التركيز على أداء حركات الذراعين والرجلين بطريقة متماثلة، مع الاحتفاظ بالكعبين والفخذين متوازيين تحت سطح الماء.

٢- يجب الاحتفاظ بالقدمين تحت سطح الماء دائما، وخاصة أثناء مرحلة الدفع.

٣- تؤدى الذراعان بالاتجاه للخلف ولأسفل مع تجنب حدوث طرطشة الماء فوق سطح الماء.

٤- يمكن أن يحتفظ المتعلم بالرأس عاليا فى هذه الفقرة من التعلم تجنبا للمشكلات التى تنتج عن التنفس.

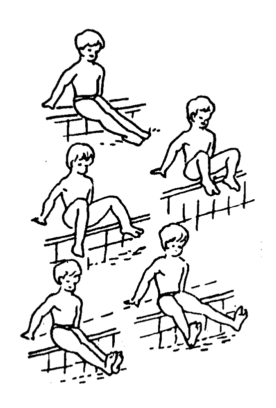
وتعتبر الملاحظات الأربع السابقة مناسبة فى مرحلة الأداء الأولى للسباحة، أما التوجيهات التعليمية الأكثر دقة فتعطى عند تعلم أجزاء مهارة السباحة، وعند الأداء الكلى للسباحة فى مراحل متقدمة.

تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر:

تمرين (١) - حركة الرجلين العكسية من الجلوس على حافة الحمام: شكل (٥/٣). Sitting on the pool and carring out an Inverted Ieg movement

ويفضل تعليم هذا التمرين بعرض نموذج، ويتحقق ذلك بجلوس المدرس على مكان مرتفع وليكن مكان البدء أو سلم الغطس ارتفاع متر.

كما يمكن بدء تعلم هذا التمرين بأن يطلب المدرس من التلاميذ عمل دوائر بالرجلين من الجلوس الطويل على الأرض ثم يقوم بمسك القدمين وتعليمهم كيفية الأداء الصحيح.



شكل (٥/٣)

ويتضمن تعلم هذا التمرين مراحل ثلاثا كما يوضحها الشكل (٥/ ٣):

أولا : ثنى الركبتين علـى الصدر مع سحب الكعبين نحو المـقعدة وبحيث تكون الركبتان متباعدتين باتساع الكتـفين ومع ملاحظة أهمية انثناء أصابع القدمين نحو الساق، ويستـمرسحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصـبح الكعبان على بعد ٢٠ سم من المقعدة.

ثانيا : امتـداد الرجلين مع تحريك القدمـين للخارج وانثنائهمـا نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج.

ثالثا : تبقى الرجلان مفرودتين على كامل امتدادهما ثم يضمان معا.

ويلاحظ تكرار هذا التمـرين مرة واحدة، وبعد التـحكم والسيطرة على أدائه يؤدى باستمرار دون توقف مما يماثل الأداء الفعلى.

إرشادات تعليمية :

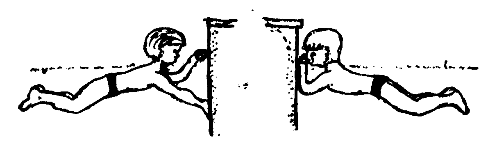
١- يجب التركيز على أداء الحركة الرجوعيـة (ثنى الركبتين) ببطء ثم يتبعها حركة قوية لفرد وضم الرجلين.

٢- يجب التركيز على اتجاه القدمين للخارج ويكونان مسطحتين فى الزاوية المناسبة.

٣- يجب أن يؤدى هذا التـمريـن على نحو مـستـمـر، كمـا يفضل عـدم الاستطراد لفترة طويلة فى أدائه؛ لأن الفائدة تتحقق من خلال أدائه داخل الماء.

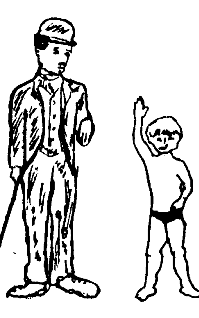
تمرين (٢) - ضربات الرجلين عند ماسورة الحمام : شكل (٥/ ٤).

Leg kicking practice at the rail



شكل (٥/ ٤)

إرشادات تعليمية :


شكل (٥/٥)

١- يجب التركيز على أداء حركة الرجلين الكرباجية وكذلك الدفع للخلف بقوة، مع ملاحظة أن تكون الحركة الكرباجية بطيئة.

٢- يجب أن يكون الكعبان متجاورين عند سحبهما نحو الإليتين.

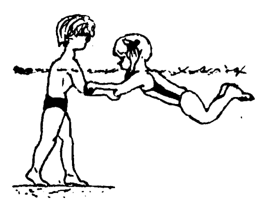
٣- يجب أداء ضربات الرجلين وفقا لقانون السباحة، كما يجب أن تدور القدمان للخارج أثناء دفعهما للخلف (تتخذ وضع القدمين للممثل الشهير «شارلى شابلن» شكل (٥/٥).

٤- يجب أن تكون المقعدة منخفضة بقدر مناسب تحت سطح الماء لمنع خروج القدم من الماء.

٥- يجب التأكد أن مسك المتعلم لماسورة الحمام يكون فى عمق مناسب يسمح له بأداء الحركة بشكل ميسر ومرض.

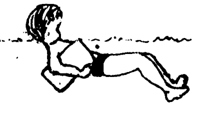
تمرين (٣) - حركة الرجلين بمساعدة الزميل : شكل (٥/٦).

Leg movement with partner support


شكل (٥/٣)

يؤدى هذا التمرين بمساعدة الزميل مما يعطى للمتعلم مزيدا من الثقة، ويجب عند أداء هذا التمرين أن يركز المدرس على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضربات الرجلين والتى سبق توضيحها.

تمرين (٤) - حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو : شكل (٥/٧). Leg movement In a supne float - supported position

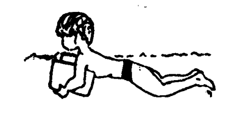


شكل رقم (٥/٧)

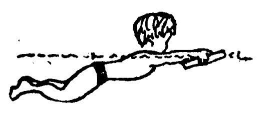
يؤدى هذا التمـرين مع التركـيز على جـميع الإرشادات التـعليمـية الخـاصة بضـربات الرجلين ويجب أن يستفيد المدرس من المـيزة التى يحققها هذا التمـرين وهى رؤية المتعلم لحـركات الرجلين مـما يجـعل التعلم أكـثر سـهولة والاسـتفـادة من التوجيهات أكثر يسرا.

تمرين (٥) - حركة الرجلين من الطفو على البطن باستخدام أداتين للطفو ثم أداة واحدة : شكل (٥/٨، ٥/٩).

Prone swimming leg movement first with two and then with a single float.



شكل (٥/٨)



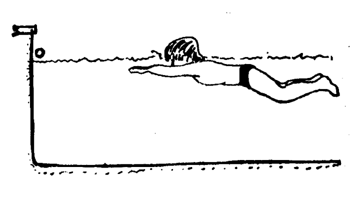
شكل (٥/٩)

إرشادات تعليمية :

يجب أن يعطى المدرس اهتمـاما خاصا لكيفيـة المسك والسيطرة على أداة الطفو، وذلك بأن يفرد ذراعيه على كامل امتـدادهما عندما يمسك بأداة الطفو أمام جسمه، وأن يسيطر عليهما بإحكام عندما يضعهما تحت الإبطين.

تمـرين (٦) - الدفع والانزلاق بدون مساعدة نحو مـاسورة الحمام مع أداء دورة أو أكـثـر للرجلين: شكل (٥/١٠).

Unsupported push and glide to the rail with one or more kicks.



شكل (٥/١٠)

الإرشادات التعليمية :

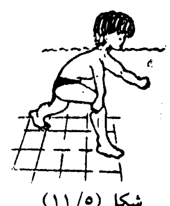
- يجب مراعاة الإرشادات السابقة لحركات الرجلين الصحيحة، بالإضافة إلى محاولة السباح الاحتفاظ بالجسم مفرودا والوجه فى الماء.
- زيادة مسافة الأداء تدريجيا حتى يمكن أن يسبح عرض الحمام.

تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر :

تمرين (١) - الوقوف فى الماء الضحل : شكل (٥/ ١١).

Standing In shallow water

يتطلب هذا التمرين أن يقف المدرس على أحد جانبى حوض السباحة موضحا وشارحا لكيفية أداء حركات الذراعين.



شكل (٥/ ١١)

الإرشادات التعليمية :

١- يجب أن تتميز الذراعان عند بداية هذا التمرين بما يلى :

- اليدان تكونان مفرودتين ومسطحتين والأصابع مضمومة.
- راحة اليد متجهة للخلف مباشرة.
- المرفقان مستقيمان ولكن غير متصلبين.
- الجزء العلوى من الكتفين يكون أسفل سطح الماء.

٢- يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة أثناء الحركة.

٣- يجب ثنى الرسغين أثناء الشد؛ بغرض مواجهة راحتى اليدين للخلف لأطول مدى ممكن.

٤- يجب الاحتفاظ بالمرفقين مستقيمين نسبياً أثناء الشد.

٥- يجب أن يتميز مسار الحركة بالاتجاه لأسفل وللخارج وللخلف.

٦- يجب عدم تحريك اليدين خلف مستوى الكتفين.

٧- عندما تبدأ حركة الشد يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين مع انثناء فى للرسغين وبحيث يتجهان لأسفل وللخارج.

تمرين (٢) - الشد مع الانزلاق : Pulling and gliding or walking

يتضمن هذا التمرين أداء المتعلم حركة الشد بالذراعين من المشى على قاع الحمـام أو الانزلاق. ويلاحظ أن أغلب المتعلمـين يميلون إلى رفع الكتـفين عن مسـتوى سطح الماء عـند أداء هذا التمرين ورغم أنه قـد يصل عند تعلم سبـاحة الصدر الترويحيـة ارتفاع الكتفين عن مستـوى سطح الماء فإنه غير مقـبول بالنسبة للسباحة التنافسية.

إرشادات تعليمية :

١- يجب التركيز على أن حركات الذراعين لا تتعدى مستوى الكتفين.

٢- يفضل إكساب المتعلم كيفية التنفس فى هذه المرحلة من التعلم.

تمرين (٣) - الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشى أو الانزلاق :

Pulling and breathing while standing then walking or gliding

إرشادات تعليمية :

١- يتم أخذ الشهيق من الفم، كما يتم إخراج الزفير من الفم والأنف، من المفيد أن يطلب من المتعلم إخراج الزفير من الأنف حيث يساعد ذلك على عدم دخول الماء للأنف.

٢- يتم أخذ الشهيق عند نهاية حركة الشد بالذراعين.

٣- يجب خـفض الوجه فى المـاء مع استـمرار توجـيه النظر للأمـام أثناء إخـراج الزفيـر (ويساعـد فى المـحافظـة على ذلك الوضع دفع الذقن للأمام) وقد يستمر إخراج الزفير حتى المرحلة الأولى للشد بالذراعين.

تعليم التوافق لسباحة الصدر :

بعد أن يستطيع المتعلم أداء حركات الرجلين والذراعين والتنفس يجب بعد ذلك أداء السباحة ككل بعـرض الحمام مع التركيز على التـوافق والتوقيت الفردى

لكل سباح مـما يضمن الأداء السليم، ويجب أن يتضـمن تدريس التوافق المراجعـة العامة للتعليمات الهامـة بما يسمح للمتعلم بتذكر الأداء. وفى بداية مرحلـة التوافق يجب التركيز على الانزلاق بعد انتهاء كل دورة حيث يساعد ذلك على استمرارية الأداء وتجنب الحركات السريعة المفاجئة والتى تعوق تقدم السباحة.

ويجب أن يضع المدرس فى اعتباره أنه عند الممارسة الكلية للسباحة قد يتطلب الأمر العودة مـرة أخرى إلى الممـارسة الجزئيـة للتركيـز على بعض نقاط الضـعف، كذلك من المناسب بعد تدريس السباحة ككل للمتعلمين إعادة تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم.

٥/ ١ الأخطاء وإصلاحها لسباحة الصدر

Breast stroke faults and their correction

أولاً : وضـــع الـــرأس

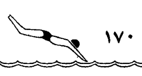
الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
١- المبـالغة فى ارتـفاع الرأس.	١- سـقـوط المقـعدة والرجلين لأسـفل أكـثر من المطلوب. ٢- زيادة مـقـاومة نـتيـجـة السحب لأسفل.	١- ارتفاع الرأس بـتوافق سليم مـتزامن مع الشد بالذراعين. ٢- ارتفـاع الرأس قلـيـلا بالقـدر الذى يسمح بأخذ الشهيق من الفم فقط. ٣- ممارسة تمرين الدفع والانزلاق. ٤- ممارسة تدريبات الرجلين فقط. ٥- تمرين الرجلين والذراعان مفرودتان مع أخذ الشهيق. ٦- السباحة ككل مع التركيز على وضع الرأس.
٢- المبالغة فى انخفاض الرأس.	١- خـروج القـدمـين من الماء. ٢- يمـكن حـدوث خـطأ قـانونى يتـرتب عليـه إلغـاء السباق فى السباحة التنافسية.	التصحيح مثل الخطأ السابق (١).

	الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع أولا : وضع الجسم	٣- حركة تموجية للجسم تحدث بسبب : ١ - انثناء زائد للفخذين . ٢ - التوقيت الخاطئ . ٣- المبالغة فى ارتفاع الرأس .	١ - زيادة الطاقة المستنزفة . ٢- زيادة المقاومة .	١- الاهتمام بتصحيح الأخطاء الخاصة بضربات الرجلين . ٢- الاهتمام بالتوافق والتوقيت السليم . ٣- الاستفادة من تصحيح الأخطاء كما فى الخطأ رقم (١) .
	٤- عدم توازى الكتفين مع سطح الماء .	١- يميل الأداء إلى السباحة على الجنب بدلا من السباحة على الصدر . ٢- سقوط أحد الكتفين . ٣- ضربات الرجلين اللولبية . ٤- خطأ قانونى لحركات الرجلين يترتب عليه إلغاء السباق .	١- الاهتمام بأداء حركات الذراعين بطريقة صحيحة - (راجع الأخطاء الشائعة للذراعين) . ٢- تمرينات التنفس مع تجنب الحركات التموجية، ودوران الرأس . (راجع الأخطاء الشائعة للتنفس) .
ثانيا: حركات الرجلين: Leg action	(أ) المرحلة الرجوعية : ١- المبالغة فى انثناء مفصلى الفخذين للأمام .	١- حركة الجسم التموجية ٢- زيادة المقاومة .	١- تدريب ضربات الرجلين لسباحة الصدر المعكوسة باستخدام أداة الطفو . ٢- ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو . ٣- التركيز على انثناء الركبتين أكثر من انثناء الفخذين .
	٢- المبالغة فى اتساع الفخذين (تباعد كبير للركبتين) .	١- آلام زائدة للعضلات الباسطة أثناء مرحلة الدفع . ٢- زيادة المقاومة .	١- التركيز على ضربات الرجلين الضيقة . ٢- التركيز على اتساع الركبتين باتساع الكتفين تقريبا . ٣- تدريب ضربات الرجلين لسباحة الصدر المعكوسة باستخدام أداة الطفو . ٤- تدريب ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو .

الخطأ		تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
ثانيـا: حـركـات الرجلين: Leg action	٣- حركات رجلين غير متماثلة.	١- ضربات الرجلين واحدة تسبق الأخرى. ٢- عدم الأهلية بسبب الخطأ القانونى.	١- تدريب حركات الرجلين مع مسك ماسورة الحمام، والتركيز على بطء الحركة الرجوعية. ٢- أداء حركة القدم الدائرية بسرعة منتظمة. ٣- التمييز بين حركة الرجلين الرجوعية البطيئة والسريعة. ٤- تدريب حركات الرجلين من الطفو على البطن والظهر. ٥- مساعدة الزميل حيث يمسك قدمى السباح ويؤدى بطريقة صحيحة.
	٤- عدم تدوير القدم للخارج وانثناء وجه القدم فى نهاية الحركة الرجوعية.	- قلة فاعلية الدفع.	١- النموذج المرئى (إذا أمكن). ٢- مساعدة الزميل عند ماسورة الحمام حيث يمسك الزميل بقدم السباح ويجعلها فى الوضع الصحيح ويضغط بها نحو الذقن. ٣- تدريب الرجلين بأدوات مساعدة من وضع الطفو على البطن والظهر. ٤- التدريب على حركات الرجلين بارتداء حذاء التنس. ٥- الوثب العمودى من قاع الحمام مع ملاحظة تسطح القدمين وانثناء الركبتين عند الوثب.
	٥- قصر مدى الحركة الرجوعية مما يقال فاعلية الحركة الأساسية.	- ضعف فاعلية الدفع.	١- تمرين من الجلوس على حافة الحمام مع التركيز على وضع الكعبين قريبين من المقعدة أثناء الحركة الرجوعية. ٢- تمرين مع مسك ماسورة الحمام (بمساعدة الزميل وبدون مساعدة).

تابع ثانياً: حركات الرجلين Leg action

الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
٦- خروج القدم من سطح الماء.	- ضعف فاعلية الدفع.	١- التمرين باستخدام لوحة الطفو مع التركيز على وضع الجسم، والاحتفاظ بالقدمين أسفل الماء. ٢- أداء السباحة ككل مع الاحتفاظ بالرأس مرفوعة نسبيا بقدر كاف يسمح ببقاء القدمين أسفل الماء.
(ب) المرحلة الأساسية: ١- عدم التماثل والاتساق عند الدفع بالرجلين.	١- ضعف فاعلية الدفع. ٢- خطأ قانونى.	- مثل تصحيح الخطأ (٣).
٢- دفع القدمين للخلف مباشرة بدون أداء الحركة الكرباجية الدائرية للداخل.	١- نقص القوة الدافعة. ٢- زيادة مبالغ فيها لسرعة الدفع.	- مثل تصحيح الخطأ (٣). - يجب إتاحة الفرصة للمتعلم للتمييز بين الدفع بحركة كرباجية والدفع المباشر للخلف.
٣- السماح للقدمين بالسقوط على عمق كبير فى الماء.	٣- عدم انسيابية الحركة. - نقص كفاءة وفاعلية حركات الرجلين.	-مثل تصحيح الخطأ (٣). - مثل تصحيح الخطأ رقم (٤) فى المرحلة الرجوعية للرجلين.
٤- عدم ثنى وجه القدم ويحدث عادة بالنسبة للمبتدئين الراشدين نتيجة عدم مرونة الكعبين.	١- نقص كفاءة وفاعلية الدفع. ٢- الدفع بمقدمة القدم بدلا من الدفع بباطن القدم.	
٥- فرد الرجلين قبل ضمهما.	- نقص كفاءة وفاعلية الدفع.	١- توضيح فائدة الدفع الضيق. ٢- تدريب ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو. ٣- تدريب السباحة ككل.
٦- عدم ضم الرجلين بعد فردهما كاملا.	- عدم انسيابية الجسم ومن ثم تزداد المقاومة.	١- تدريب ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو مع التركيز على ضم الرجلين بعد فردهما.



ثالثا : حركات الذراعين Arm action

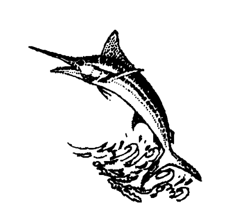
الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
(أ) المسك : Catch ١- توجيه اليد للجانب بدلا من اتجاهها للجانب والخلف ولأسفل . ٢- اتجاه اليد لأسفل مباشرة . ٣- المسك قريبا من سطح الماء . ٤- تباعد أصابع اليد .	- الافتقاد لفاعلية المسك الصحيح حيث فاعلية المسك تتحقق عندما يحدث ضغط على اليد والساعد، وذلك لا يتحقق عندما يكون المسك متجها للجانب فقط . - اهتزاز الرأس والكتفين لأعلى ولأسفل . - زيادة الدوامات والمقاومة . - فقدان فاعلية الدفع . - نقص فاعلية المسك وتطول فترة أكثر من اللازم .	- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على انثناء الرسغ قليلا وتوجيه حركة اليد للجانب وللخلف ولأسفل . مثل إصلاح الخطأ السابق . - يجب أن يكون المسك على عمق مناسب أسفل سطح الماء ١٠-١٥سم . ١- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على ضم أصابع اليد . ٢- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على ضم أصابع اليد .
الشد : Pull ١- توجيه اليدين للجانب وموازية لسطح الماء .	١- تصبح مرحلة الشد قصيرة . ٢- زيادة المقاومة فى نهاية الشد . ٣- الشد على سطح الماء يزيد أحيانا من الدوامات ومن ثم المقاومة . ٤- صعوبة رفع الجسم والرأس لأخذ الشهيق . ٥- يكون الشد أحيانا خلف مستوى الكتف . ٦- يتميز الشد بحركة جانبية وليس للخلف .	١- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام على حركة الشد الصحيحة للخلف وللجانب ولأسفل . ٢- تدريب السباحة ككل مع التركيز على حركة الشد الصحيحة .

تابع ثالثا : حركات الذراعين : Arm action

الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
٣- الشـد مـع انثناء المرفقين وتـوجيه اليد من الجانب.	- عدم فاعلية الدفع.	- التركيز على الشد بالذراع مفرودة نسبيا مع انثناء الرسغ والاتجاه السليم لمسار الشد للخلف وللجانب ولأسفل والتصحيح مثل الخطأ (١).
٣- الشد فى عمق كبير داخل الماء.	١- حركة تموجية للجسم مع ارتفاع وانخفاض الرأس. ٢- قصر مدى الشد.	التصحيح مثل الخطأ (١).
٤- سقوط المرفقين.	-عدم فاعلية الدفع بسبب زيادة عمق الذراعين داخل الماء.	التصحيح مثل الخطأ (١).
٥- الشد غير المنتظم بحيث يكون الشد بذراع أقوى من الأخرى، ويحدث نتيجة خوف المتعلم وضع وجهه فى الماء أو التنفس بطريقة خاطئة.	١- سقوط أحد الكتفين مما يؤثر على فاعلية حركة الرجلين. ٢- الخطأ القانونى.	- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع تتابع التنفس. - تمرين السباحة ككل مع التنفس والانزلاق. - التركيز على الاحتفاظ بالكتفين متوازيين مع الماء والشد بإيقاع منتظم.
(جـ) الحركة الرجوعية : ١- اتساع كبير وتباعد المرفقين.	زيادة المقاومة وما يتبع ذلك من استنزاف للطاقة.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على ثنى المرفقين فى نهاية الشد. ٢- ممارسة السباحة ككل.
٢- ارتفاع اليدين على سطح الماء وعدم توجيههما للأمام.	١- زيادة المقاومة وما يتبع ذلك من استنزاف للطاقة. ٢- عادة يصاحب ذلك حدوث دوامات ومن ثم زيادة المقاومة.	١- تمرين السباحة ككل مع التركيز على تسطح اليدين واتجاههما للأمام أسفل سطح الماء.



	الخطأ	تأثيره على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع ثالثاً : حركات الذراعين Arm action	٣- المبالغة فى اتساع اليدين وتباعدهما عند دفعهما للأمام وإتمام الحركة وإتمام الحركة الرجوعية.	- عدم المحافظة على وضع الجسم الانسيابى المغزلى والذى يمكن أن يتحقق عندما تكون اليدان متجاورتين أثناء الحركة الرجوعية.	١- السباحة ككل مع التركيز على تقارب اليدين وضم الأصابع. ٢- التركيز على تدريبات الانزلاق، والمحافظة على انسيابية الجسم.
	٤- انخفاض الذراعين فى عمق كبير مع عدم استكمال الحركة الرجوعية.	- نتيجة زيادة عمق الحركة الرجوعية فى الماء فإن السباح يحاول الشد لأعلى وللخلف أكثر من الشد لأسفل وللخلف وذلك يؤدى إلى غوص الكتفين أكثر مما هو مطلوب.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على أداء الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة، وامتداد الذراعين كاملا. ٢- ممارسة السباحة ككل مع البدء بمسك الماء على عمق مناسب (تجنب العمق الزائد).
رابعا : التنفس	١- كتم التنفس. قد يكون بسبب الخوف من الماء.	- يجعل السباح يتعب بسرعة.	١- تنظيم التنفس بحيث يأخذ الشهيق من الفم ويخرج الزفيرمن الفم والأنف. ٢- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام باستخدام أداة الطفو وضربات الرجلين مع التنفس.
	٢- صعوبة التنفس بسبب زيادة انخفاض الرأس أو تثبتها للأمام.	١- يجعل السباح يتعب بسرعة. ٢- خروج القدمين من الماء.	التصحيح مثل الخطأ السابق (١).



الفصل السادس

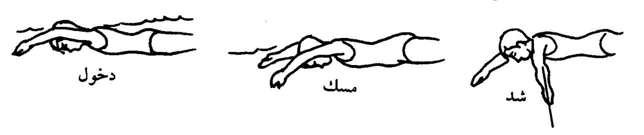
تعليم سباحة الفراشة

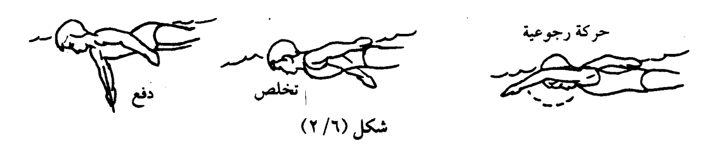
٦/ ١ تعليم سباحة الفراشة

يتطلب تعلم سباحة الفراشة مزيدا من القوة العضلية ومرونة المفاصل والخبرة والألفة مع الوسط المائى عن السباحات الأخرى. وعادة يأتى ترتيبها فى التعليم بعد اكتساب المتعلم لسباحتين أو ثلاث حيث ذلك يمهد ويسهل من التعلم.

ويبدأ تعلم هذه السباحة بإعطاء المتعلمين نموذجا مع قيام المدرس بالتعليق على وضع الجسم الصحيح من حيث إن حركة الجسم تؤدى فى شكل تموجى ولكن فى نطاق محدود، وإن ارتفاع المقعدة وهبوطها يتم عكس حركة الأرجل، والتى يجب أن تتم بشكل متماثل معا لأعلى ولأسفل، كما يجب أن يوضح كيف تؤدى حركة الذراعين، وما هى مراحلها شكل (٦/ ٢) من دخول الماء بأطراف الأصابع باتساع الكتفين ويستمر الشد والدفع لمدى مناسب ثم تخرج اليدان خلف المقعدة، وهنا يجب التركيز على خروج المرفق أولا من الماء بعد اكتمال مرحلة الدفع.

ويجب فى سياق التعليق على النموذج أن يوضح المدرس متى يتم الشهيق سواء عند نهاية الدفع أو عندما تترك اليدان الماء.







شكل (٦/ ٢)

الأداء الأولى للسباحة : Initial full - stroke

بعد مشاهدة المتعلمين للنموذج يطلب منهم أداء السباحة بعرض الحمام، ومن المتوقع تباين واختلاف استجابة المتعلمين لأداء السباحة، لذلك يقوم المدرس (المدرب) بتقسيمهم إلى مجموعات متجانسة وفقا لمستوياتهم ومدى احتياجاتهم من التدريب الجزئى لتعلم السباحة.

إرشادات تعليمية :

١- التركيز على إكساب المتعلم مهارة حركة الذراعين الرجوعية خارج الماء.

٢- يمكن استخدام ضربات الرجلين لسباحة الصدر أو الدولفن فى هذه المرحلة الأولية من التعلم.

٣- يتخذ الجسم الوضع الأفقى ما أمكن ذلك.

٤- يتم الأداء مع كتم النفس لمسافات قصيرة.

تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة :

يجب الاهتمام بإعطاء المتعلمين الإحساس الحركى لضربات الرجلين لسباحة الفراشة ومدى تأثير ضربات الرجلين على تحرك الجسم خلال الوسط المائى ويمكن أن يتحقق ذلك بأن يطلب من المتعلمين أداء حركات الرجلين من وضع الطفو على الظهر أو السباحة على الجنب، حيث إن أداء حركة الرجلين تحت الماء يعطى الإحساس بالحركة التموجية والتى تعتبر قريبة الشبه من حركة سباحة الدولفن.

ويجب عدم استهلاك وقت كثير فى تعلم حركات الرجلين أو التدريب على ضربات الرجلين لمسافة طويلة نسبيا مثل طول الحمام.. ولكن يكفى أن يدرك السباح الإحساس الصحيح للحركة للبدء فى تعلم السباحة ككل. وعادة فإن جرعات ممارسة لفترة قصيرة لحركات الرجلين من الثبات مع الاستعانة بماسورة الحمام تعتبر مفيدة لإكساب المتعلم الإحساس الحركى لضربات الرجلين.

تمرين (١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحمام : شكل (٣/٦).

Leg Kicking at the rail

شكل (٣/٦)

ويمكن أن يبدأ أداء هذا التمرين بأن

يطلب من المتعلم أداء ضربات الرجلين كما فى سباحة الزحف على البطن لإظهار مدى التشابه مع سباحة الفراشة.

إرشادات تعليمية :

١- يمكن تقديم ضربات الرجلين للمتعلمين الجدد باعتبار أنها مماثلة لضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن ولكن الرجلين يؤديان حركاتهما معا وليس تبادليا.

٢- يجب التركيز على أن تكون الرجلان معا والكعبان مسترخيين أثناء الأداء.

٣- يجب أن تؤدى الحركة بشكل تموجى.

٤- يجب تجنب المبالغة فى ارتفاع وانخفاض المقعدة.

٥- يجب أن تؤدى الحركة من مفاصل العمود الفقرى أسفل الظهر (المنطقة القطنية) حتى يمكن أداء الضربات العمودية تماثليا، كما تشترك أيضا مفاصل الفخذين والركبتين فى الحركة.

٦- يجب أن تؤدى القدمان حركتهما ببطء فى بداية تحركهما لأسفل.

٧- يجب أداء ضربات الرجلين فى عمق مناسب يختلف من فرد لآخر.

تمرين (٢) ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو : شكل (٦/ ٤).

Leg movement using a float

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة السبعة، يراعى التركيز على ما يلى:

شكل (٦/ ٤)

٨- الحفاظ على شكل الجسم الأفقى المستقيم الانسيابى المغزلى.

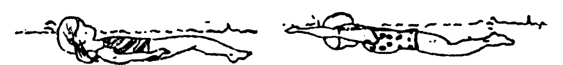
٩- تنوع معدل ضربات الرجلين تبعا لمدى عمق ضربات الرجلين.

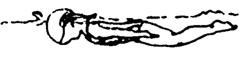
١٠- يجب التركيز على الطريقة الصحيحة لمسك أداة الطفو.

تمرين (٣) ضربات الرجلين والجسم مفرد :

Ley Kicking In the stretched position

يمكن أن يستغنى المتعلم الآن عن أداة الطفو ويؤدى حركات الرجلين والجسم على كامل امتداده بحيث يؤدى التمرين بعدة أشكال ببدء الدفع والانزلاق والذراعان ممتدتان أعلى الرأس بحيث يكون العضدان متلامسين مع الأذنين والنظر يكون متجها للأمام ولأسفل قليلا شكل (٦/ ٥) كما يمكن التنوع بحيث يؤدى التمرين من الطفو على الظهر شكل (٦/٦) أو من وضع الطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم شكل (٦/ ٧).



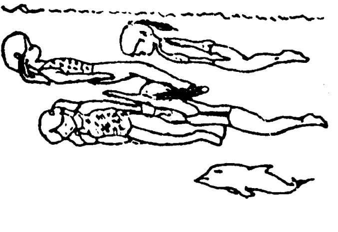


شكل (٦/ ٧)

ويمكن أداء التمرينات السابقة فى شكل منافسات . . وأن يطلب من المتعلمين التعرف على أسرع طريقة من الأشكال الثلاثة السابقة لتقدم الجسم فى الماء.

إرشادات تعليمية :

مع اهتمام المدرس بجميع الإرشادات التعليمية السابقة فيجب إعطاء تركيز على أن يكتشف المتعلم الإحساس الحركى لفاعلية ضربات الرجلين تحت الماء، باعتبارها أكثر فاعلية من حركات الرجلين على سطح الماء، ومن ثم



شكل (٦/ ٨)

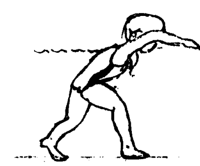
يجب أن يعطى اهتماما لضربات الرجلين تحت الماء شكل (٦/٨) كما يضمن الأداء السليم لحركات الرجلين ويجعل السباح مهيأ لتعلم حركات الذراعين.

تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة

تمرين (١) الوقوف فى الجزء الضحل من الحمام (٦/٩) ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحمام:

Standing In shallow water and the teacher demonstraing from the poolside.

إرشادات تعليمية :



شكل (٦/٩)

١- يجب أن تكون أصابع اليد مضمومة أثناء الحركة تحت الماء.

٢- يجب الاهتمام بمرحلة مسك الماء مع تحقيق الضغط المناسب أثناء الشد والدفع.

٣- يجب أن تتحرك راحة اليد متجهة للخلف تحت الماء لأقصى مسافة ممكنة.

٤- يجب أن تكون المرفقان منثنيين قليلا ومرتفعين أعلى اليدين عند مرحلة الدخول. وكذلك الاستمرار محافظة على ذلك الوضع أثناء الشد فى الماء. مع ملاحظة أن أقصى زاوية انثناء للمرفق تكون تحت مستوى الصدر.

٥- يجب دخول أصابع اليد للماء أولا باتساع الكتفين تقريبا ومع انثناء قليل للمرفقين.

٦- يمكن للتلميذ فى هذه المرحلة من التعلم أداء حركات الذراعين بمزيد من السيطرة والتحكم وتكون الذراعان قريبتين من بعضهما البعض عند مرورهما أسفل الكتفين، ولكن يجد المتعلم صعوبة فى التحكم بحركات الذراعين على هذا النحو عند أداء السباحة الفعلية.

٧- يجب عدم المبالغة فى زيادة مدى الدفع، كما يجب أن يبدأ المرفقان التخلص من الماء قبل اكتمال الدفع مباشرة.

٨- يجب أداء الحركة على نحو مستمر دون توقف.

٩- يجب أن تؤدى الحركـة الرجوعيـة للذراعين خارج المـاء بوضوح دون المبالغة فى ارتفاعها عن سطح الماء.

١٠- يجب السيطرة والتحكم على حركات الذراعـين أثناء تحركهما خارج الماء (الحركة الرجوعية).

١١- وضع الرأس أثناء أداء هذا التمرين ليس له أهميـة؛ نظرا لأن التلاميذ ينظرون إلى المدرس ويلاحظونه وهو يؤدى التمرين.

ويلاحظ: أن مرونة مفـصل الكتف تلعب دورا هاما لأداء الحركة الرجـوعية للذراعين فى هذا التمرين.

تمرين (٢) حركات الذراعين مع المشى عبر الحمام :

Arm movement while walking across the pool

يعتبر هذا التـمرين امتدادا للتمرين السـابق ولكن يؤدى من المشى فى الماء مع ميل الجذع أمامـا بحيث تكون الكتفان تحت سطح الماء مـباشرة أثناء مرحلة الدفع.

إرشادات تعليمية :

بالإضافـة إلى الملاحظات التى سبق الإشارة إليـها فى التمرين السـابق فإنه يجب التـركيـز عند أداء هذا التمـرين على وضع الرأس بحيث تكـون منخفـضة والوجه لأسفل فى الماء، وحيث إن المتعلم قد سبق له اكتساب مهارة التنفس فى السباحات الأخرى فإنه يمكنه الآن أداء هذا التمرين لمسافة ٨-١٢ مترا دون تنفس بعد عدة دورات للذراعين.

تمرين (٣) حركة الذراعين نحو الحائط : شكل (٦/ ١٠).

Arm movement to the wall

يؤدى هذا التـمرين بمـساعدة أداة الـطفو التى توضع بين الفخذين، والصـعوبة التى تميز هذا التـمرين فى هذه المـرحلة من التـعلم هى خـروج الذراعـين، لذلك ينصـح للتـغلب على



شكل (٦/ ١٠)

ذلك بأن يطلب من المتعلم رفع الرأس قليلا حيث يمسح ذلك بأداء حركة المفصل بمزيد من السهولة.

تمرين (٤) أداء حركة الذراعين بعيدا عن الحائط :

Arm movement away from the wall

يعتبر هذا التمرين امتدادا للتمرين السابق مع التركيز على زيادة مسافة الأداء مع التخلص من أداة الطفو تدريجيا، مع ملاحظة أن هذا التمرين يؤدى دون تنفس.

تعليم التنفس لسباحة الفراشة :

تمرين (١) الوقوف فى الجزء الضحل من الحمام وأداء حركات الذراعين فقط مع التنفس:

Arms only, with breathing, while standing in shwllow water

الإرشادات التعليمية :

١- يفضل إخراج الزفير قبل التخلص كما يتم إخراجه من الفم والأنف.

٢- يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية للذراعين.

٣- يجب رفع الكتفين لتسهيل حركة الذراعين وليس بغرض الحصول على الشهيق كما يجب رفع الرأس مع الحركة الرجوعية للذراعين، حيث يسمح ذلك للفم أن يكون خارج الماء بالقدر المناسب لأخذ الشهيق.

٤- يجب أن يكون وضع الرأس بحيث يكون مستوى سطح الماء عند مفرق الشعر عند إخراج الزفير.

٥- يجب أن يحاول المتعلم أخذ التنفس لكل دورة ذراع.

تمرين (٢) حركة السباحة ككل مع التنفس :

Full - stroke movement with breathing

إرشادات تعليمية :

١- يؤخذ الشهيق من الفم ويتم إخراجه من الفم والأنف داخل الماء.

٢- ترفع رأس المتعلم لأعلى ليأخذ الشهيق، ولكن يجب عدم الوقوف فى الماء.

٣- يجب اعتياد المتعلم التوقيت والإيقاع المنتظمين لضمان استمرارية الأداء وعدم التوقف.

تعليم التوافق لسباحة الفراشة : شكل (٦/ ١١).

يستطيع المتعلم الآن الربط بين كل من حركات الذراعين والرجلين والتنفس لسباحة الفراشة ويتحقق ذلك بأن يطلب من المتعلم الاحتفاظ بالجسم مفرودا للاستفادة من الانزلاق بعد كل دورة ذراع مع تجنب السرعة فى هذه الفترة من التعلم.

شكل (٦/ ١١)

وإذا كانت طريقة السباحة تعتمد على أداء ضربتين للرجلين كل دورة ذراع فمن الأفضل أن يتاح للمتعلم رؤية نموذج أو فيلم سينمائى يوضح العلاقة بين أداء حركة الرجلين وحركة الذراعين.

وعادة تؤدى ضربة الرجلين الأولى عندما تدخل اليدان الماء فى مرحلة المسك، بينما تؤدى ضربة الرجلين الثانية عند نهاية مرحلة الدفع بالذراعين حيث يساعد ذلك على تخلص الذراعين من الماء.

والأفضل أن يؤدى توافق السباحة بين الرجلين والذراعين بدون تنفس وأن يؤدى التمرين بعرض الحمام ولمسافة قصيرة ١٠- ١٢، مترا حيث إن هذا النوع من التمرين يساعد المدرس على معرفة التوقيت المناسب لأداء الحركة، والسبب فى عدم أخذ التنفس فى هذه الفترة من الأداء هو إتاحة الفرصة لدى المتعلم للتركيز على التوافق الكلى للحركة.

إرشادات تعليمية :

بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة التى ترتبط بحركات الذراعين والرجلين يراعى ما يلى:

١- التوقيت المناسب لحركات الرجلين (ضربة الرجل الأولى - والثانية) مع كل دورة ذراع.

٢- الاحتفاظ بالوضع الأفقى للجسم وبحيث يكون الماء فى مستوى مفرق الشعر للسباح.



٣- يجب أن تكون حركة الذراعين قوية وتنتهى بحركة الدفع.

٤- يكتسب المتعلم مهارة أداء السباحة مع التنفس بحيث يتم بالتوقيت الصحيح.

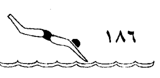
٥- يمكن للمدرس تحديد نقاط الضعف وجوانب القصور ويطلب من المتعلم الممارسة الجزئية لها، ثم ربط الأجزاء مع المهارة ككل.

٦/ ٢ الأخطاء وإصلاحها لسباحة الفراشة

Faults And Their Correction For Butterfly Stroke

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
١- انخفاض كبير للرجلين. يحدث بسبب: ١- ضعف ضربات الرجلين. ٢- ارتفاع الرأس. (يجب أن يكون الجسم فى وضع أفقى ما أمكن ذلك).	١- زيادة المقاومة والسحب لأسفل وللأمام. ٢- تشتيت القوة الدافعة بحيث تتجه لأعلى بدلا من اتجاهها للأمام.	١- الاحتفاظ بالرأس منخفضة بصفة عامة. ٢- تمرين الدفع والانزلاق على البطن لإجادة الوضع الأفقى للجسم. ٣- تمرين الرجلين فقط (باستخدام لوحة ضربات الرجلين أو بدونها). ٤- زيادة معدل سرعة ضربات الرجلين. ٥- تمرين السباحة ككل بدون التنفس. ٦- الاهتمام بالوضع الصحيح للرأس أثناء الشهيق. ٧- الاستفادة من النواحى الفنية الخاصة بضربات الرجلين.
٢- المبالغة فى ارتفاع المقعدة.	١- زيادة كبيرة للحركة التموجية. ٢- زيادة عمق ضربات الرجلين. ٣- زيادة استهلاك الطاقة. ٤- زيادة المقاومة الأمامية والسحب لأسفل.	١- التصحيح من الخطأ السابق (١). ٢- يطلب من المتعلم أداء ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن، حيث إن ذلك يساعد على توضيح الخطأ.

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
تابع: وضع الجسم	٣- المبالغة فى زيادة الحركة التموجية وتحدث بسبب: - حركة الذراعين: (مسك - شد - دفع). - عدم مرونة الكتفين بالقدر الذى يسمح بانسيابية الحركة الرجوعية.	١- اهتزاز الرأس والكتفين لأعلى ولأسفل. ٢- زيادة المقاومة الأمامية وكذلك مقاومة السحب لأسفل. ٣- تشتيت القوة الدافعة بحيث تتجه لأعلى بدلا من اتجاهها للأمام.	١- تمرينات المرونة لمفصلى الكتفين ويفضل تمرينات المرونة المماثلة لطبيعة حركة المفصل فى السباحة. ٢- التركيز على وضع الرأس الصحيح واسترخاء عضلات الرقبة. ٣- اهتمام عام بحركة الذراع الصحيحة.
ثانيا: حركات الرجلين	١- أداء حركات الرجلين فى مدى صغير جدا.	- عدم فاعلية الحركة ويتضح ذلك فيما يلى: (أ) انخفاض الجسم والرجلين. (ب) ضعف القوة الدفعة. (ج) ضعف استقرار واتزان الجسم.	- تدريبات حركات الرجلين فقط باستخدام أداة طفو أو بدون مع التركيز على الحركة التموجية بالعمق المناسب.
	٢- الفشل فى تحقيق الامتداد الكامل عند أداء حركة الرجلين لأسفل.	- نقص فاعلية القوة الدافعة.	- التصحيح مثل الخطأ السابق (١).
	٣- المبالغة فى انثناء القدمين.	١- نقص القوة الدافعة. ٢- خروج القدمين من سطح الماء.	١- التصحيح مثل الخطأ (١) مع: ٢- التنوع فى وضع الجسم على البطن، الجنب تحت سطح الماء وعلى سطح الماء.
	٤- مجهود زائد أثناء ضربات الرجلين لأعلى (الحركة الرجوعية).	- يؤثر على غوص المقعدة.	- تدريبات لحركات الرجلين مع التركيز على استرخاء حركات الرجلين لأعلى.

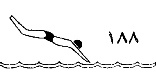


ثالثا: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
(أ) الدخول : - الاتساع المبالغ فيه عند دخول الذراعين الماء بحيث يكون الدخول فى مدى يزيد عن اتساع الكتفين.	١- ضعف القوة العضلية. ٢- قصر مدى الشد.	١- تمرينات قوة ومرونة الذراعين. ٢- أداء السباحة ككل مع التركيز على لمس الإبهامين لكلتا اليدين عند الدخول (تمرين تعويضى).
- التوقف عند دخول الذراعين للماء.	- تحرك الجسم لأعلى ولأسفل.	١- التركيز على دخول اليد الماء والاستمرار فى تكملة الحركة وذلك بأن يحدث المسك واليدان متجهتان للخلف. ٢- مراجعة للأداء فى الجزء الضحل من الحمام. ٣- تمرين السباحة ككل.
٣- المبالغة فى انخفاض الكتفين لأسفل.. وقد يحدث بسبب: الضعف الكلى لأداء السباحة.	- دخول المرفق الماء قبل أطراف الأصابع.	١- تدريب الرجلين فقط مع التركيز على ارتفاع الجسم. ٢- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على دخول اليد أولا والمرفق يكون مرتفعا.
٤- الدخول مع زيادة طرطشة الماء والدوامات. ربما نتيجة السرعة الزائدة للحركة الرجوعية.	١- استنزاف زائد للطاقة لا داعى له. ٢- زيادة المقاومة التى تعترض رفع الجسم للأمام.	١- التركيز على أداء الحركة الرجوعية باسترخاء والسيطرة عليها. ٢- تمرين السباحة ككل.
(ب) المسك : ١- اتجاه خاطئ للمسك : (يجب أن يكون المرفق مرتفعا، بينما يكون الرسغ منثنيا قليلا، واليد مسطحة، والأصابع مضمومة، استعدادا لتوجيه الدفع للخلف).	- نقص القوة الدافعة.	١- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على مسك الماء والمرفق يكون مرتفعا. ٢- أداء السباحة ككل مع التركيز على اتجاه وعمق المسك.

تابع ثالثاً: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٢- تباعد أصابع اليد.	- نقص منطقة الدفع.	- التركيز على ضم أصابع اليد بعد الحركة الرجوعية والتي يجب أن تتميز بالاسترخاء.
٣- المسك المنخفض.	- يؤثر على ضعف وقلة مدى مرحلة الشد.	- التمرين على السباحة ككل مع التركيز على تزايد السرعة.. وسرعة حركة اليد على دخول الماء.
(جـ) الشد: ١- سقوط المرفق، بدلا من تحقيق ضغط على راحة اليد والعضد.	١- نقص القوة الدافعة. ٢- خطأ فى توجيه القوة الدافعة حيث توجه لأسفل بدلا من توجيهها للخلف.	١- التركيز على رفع المرفق مع الانثناء القليل له. ٢- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٣- أداء التمرين أمام مرآة لإدراك الأداء الحركى الصحيح. ٤- تمرين السباحة ككل مع الإحساس بالمقاومة على راحة اليد والساعد أثناء الدفع الفعال.
٢- استقامة الذراع أثناء الشد.	١- توجه القوة الدافعة فى البداية لأسفل بدلا من اتجاهها للخلف. ٢- اهتزاز الكتفين لأعلى ولأسفل. ٣- صعوبة حركة الذراعين من الناحية الميكانيكية.	- التصحيح مثل الخطأ (١). مع التركيز الخاص على الرفع والانثناء الخفيف للمرفقين.
٣- المبالغة فى اتساع الشد للخارج.	١- نقص فاعلية العمل العضلى لإخراج القوة اللازمة. ٢- نقص طول مدى الشد.	١- التركيز على توجيه اليدين نحو منتصف الجسم. ٢- التمرين فى الجزء الضحل من الحمام. ٣- تدريب السباحة ككل.
٤- قصر مدى الشد.	١- ضعف القوة اللافعة.	- التصحيح كما فى الخطأ (١).



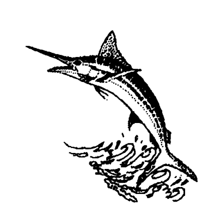
تابع ثالثاً : حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٥- الشد القريب من سطح الماء.	٢- ضعف القوة الدافعة وعدم الاستفادة من قانون الروافع. ٣- قد يكون الشد قويا مما يتسبب عنه تموج الجسم.	- التصحيح مثل الخطأ (١). مع التركيز على الشد فى مدى أكثر عمقا.
(د) الدفع : ١- إلغاء مرحلة الدفع، ويتم التخلص عند مستوى الكتف.	١- ضعف القوة الدافعة. ٢- زيادة معدل سرعة ضربات الرجلين.	١- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على زيادة طول حركة الذراع داخل الماء لإتمام مرحلة الدفع. ٢- التركيز على جعل مرحلة الدفع قريبة من الفخذين. ٣- أداء السباحة بدون تنفس أولا، ثم التدرج فى السباحة مع التنفس. ٤- الاستفادة من التصحيح فى الخطأ (١) فى مرحلة الشد.
٢- القصر الشديد لمرحلة الدفع والتخلص المبكر.	١- التأثير مثل الخطأ السابق.	- التصحيح كما فى الخطأ السابق.
٣- عدم توجيه اليدين للخلف أثناء الشد مما قد يؤدى إلى إنهاء حركة الدفع واليد متجهة للداخل ولأعلى.	٢- ضعف كفاءة الدفع نتيجة الشد للداخل. ٣- عندما يتجه الدفع لأعلى يحدث سقوط المقعدة فى الماء.	- الاستفادة من تصحيح الخطأ (١) مع التركيز على اتجاه حركة اليد للخلف قبل التخلص.
٤- الدفع الواسع المبالغ فيه.	- ضعف كفاءة القوة العضلية على الدفع الفعال.	- التصحيح كما فى الخطأ (١).
(هـ) التخلص : ١- التخلص الواسع المبالغ فيه نتيجة الدفع الخاطئ.	- ضعف كفاءة القوة العضلية على الدفع الفعال.	- التصحيح كما فى الخطأ (١) لمرحلة الدفع.

تابع ثالثاً: حركات الذراعين

الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
٢- خروج اليدين قبل المرفقين.	١- التأثير على كفاءة الحركة الأساسية داخل الماء. ٢- زيادة المقاومة. ٣- اهتزاز لا داعى له للكتفين.	١- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على التخلص بطريقة صحيحة بالمرفق أولا ثم يتبعه اليد مع استرخاء الذراع. ٢- ممارسة السباحة ككل بدون تنفس. ٣- السباحة الطبيعية مع التركيز على الأداء الصحيح.
٣- المبالغة فى سرعة التخلص عادة بسبب: قصر أو عدم وجود مرحلة الدفع.	- قصر مدى الحركة الأساسية داخل الماء وما يتبع ذلك من ضعف كفاءة الدفع.	١- الاستفادة من تصحيح الخطأ (١) لمرحلة الدفع مع التركيز على بدء التخلص أثناء المرحلة النهائية للدفع.
(و) الحركة الرجوعية: ١- التوتر الزائد للكتفين والذراعين: قد يكون بسبب عدم مرونة مفصلى الكتفين أو ضغط الرأس المبالغ فيه للأمام.	١- التعب المبكر. ٢- استنزاف زائد للطاقة لا داعى له.	١- تمرينات المرونة الخاصة بمفصل الكتف. ٢- يجب الاحتفاظ بوضع الرأس بحيث تكون الماء فى مستوى مفرق الشعر أو أعلى قليلا، فيما عدا أثناء أخذ الشهيق. ٣- ممارسة السباحة ككل مع التركيز على استرخاء الذراعين فى الحركة الرجوعية.
٢- سقوط اليدين والذراعين على سطح الماء: قد يكون نتيجة عدم فاعلية وكفاءة ضربات الرجلين - أو نتيجة التعب.	١- زيادة مقاومة الاحتكاك. ٢- التعب المبكر.	١- الاستفادة من التصحيح للخطأ (١). ٢- الممارسة الجزئية لضربات الرجلين ووضع الجسم الصحيح. ٣- زيادة عدد ضربات الرجلين كل دورة ذراع (أداء ضربتين مع كل دورة). ٤- التركيز على ارتفاع المرفقين واسترخائهما لأقصى مدى ممكن.
٣- البطء الزائد لحركة الذراعين الرجوعية.	- احتمال الدخول الواسع أو القصير المبالغ فيه.	١- التصحيح مثل الخطأ (١)، (٢).

	الأخطاء وأسباب حدوثها	تأثيره الخطأ على السباحة	إصلاح الخطأ
رابعا : التنفس	١- الفشل فى أخذ الشهيق وإخراج الزفير (كتم التنفس) بسبب: ضعف وعدم كفاءة السباحة.	- حدوث التعب المبكر.	١- الممارسة فى الجزء الضحل من الحمام لحركات الذراعين مع التنفس. ٢- ضربات الرجلين مع التنفس بمساعدة ماسورة الحمام.
	٢- توتر عضلات الرقبة.	- زيادة مبالغ فيها لارتفاع الكتفين مما يزيد من المقاومة ويعوق الحركة بصفة عامة.	- التصحيح مثل الخطأ السابق.
	٣- كتم التنفس لعدة دورات بالذراعين.	- عادة فإن عدم مرونة مفاصل الرقبة تجعل التنفس صعبا لذلك فإن السباح يكتم التنفس لفترات طويلة مما يعجل بسرعة التعب.	- التصحيح مثل الخطأ السابق.
خامسا : التوافق	عدم التوافق الصحيح بين حركات الذراعين والرجلين قد يحدث بسبب: - عدم وجود وقت كاف لضربة الرجلين التالية. - التعب.	- زيادة الحركة التموجية.	١- ممارسة السباحة ككل مع التركيزعلى ضربتين رجلين. ٢- تمرين بعرض الحمام مع التركيز على خروج الذراعين بوضوح فى الحركة الرجوعية. ٣- الممارسة بحيث يؤدى السباح دورة واحدة بالذراعين كل سباحة عرض الحمام، ثم الزيادة التدريجية حتى يحقق السباح ضربتين رجلين كل دورة ذراع ويجب أن تؤدى ضربة الرجل الأولى عند مسك اليدين الماء، بينما تكون ضربة الرجل الثانية أثناء مرحلة التخلص.



الفصل السابع

تعليم البدء لطرق السباحة

٧/ ١و صف الأداء الحركى للبدء

توجد طريقتان أساسيتان لأداء البدء لطرق السباحة الأربع، إحداهما تتم من خارج الماء كما فى سباحة الزحف على البطن وسباحة الصدر وسباحة الفراشة، أما الطريقة الثانية ففيها يكون البدء داخل الماء وكما هو فى سباحة الزحف على الظهر، ويهدف البدء فى السباحات المختلفة إلى قطع أكبر مسافة قبل دخول الماء، حيث عندما يدخل جسم السباح الماء فإن أنواع المقاومات المختلفة بالإضافة إلى قوة السحب التى تعترضه تقلل من سرعته.

وتكاد الآراء المتخصصة تجمع على أن متطلبات أداء البدء الناجح هى:

١- سرعة الاستجابة.

٢- القدرة على توليد أقصى قوة (قدرة).

٣- الاستفادة من النواحى الميكانيكية لجسم السباح لتحقيق أفضل دفع وأفضل زاوية لدخول الماء.

٤- الاستفادة من المبادئ الميكانيكية التى تسهم فى سرعة تحرك الجسم داخل الماء.

البدء بالقفز داخل الماء : The Dive Start

ويمكن وصف التحليل الحركى للبدء بالقفز داخل الماء فى ضوء المراحل التالية:

أولا - وضع الإعداد أو التجهيز : Perparatory Position

وفقا لقانون البدء فى السباحة فإن مرحلة الإعداد أو التجهيز تبدأ بعد النداء على المتسابقين وتحديد حاراتهم، وفى هذه المرحلة التجهيزية يجب أن يكون السباح مسترخيا ولكن يكون مهيئًا عقليا وانفعاليا ويتميز بتركيز كبير نحو المسابقة التى سوف يشترك فيها.

ثانيا - الاقتراب : Approach

يتقدم السباح للأمام نحو مكعب البدء عند سماع نداء «خذ مكانك» «Take your marks» من الإذن بالبدء، ويجب أثناء تقدم السباح نحو مكعب البدء أن

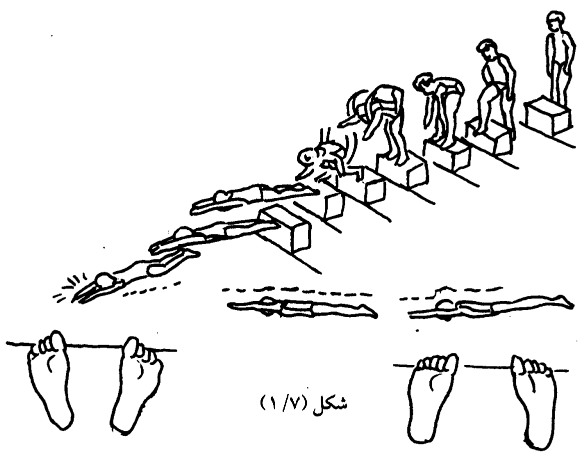


يوجه النظر لأسفل حتى يتبصر وبدقة أين وكيف يضع قدمية، وكثيرا ما يشاهد أن بعض السباحين قليل الخبرة يشتتون نظرهم فى لحظة الاقتراب تارة نحو أصدقائهم وتارة أخرى نحـو الإذن بالبدء مما قـد يفقدهم الوصول لمكعب البـدء والوقوف عليه بطريقة صحيحة.

ثالثا - وضع البداية للبدء التقليدى :

Starting position for the conventional start

يجب أن يتخذ السباح الوضع الذى يضمن استقرار على مكعب البدء وذلك يتم بتسطح القـدمين والتفاف أصابع الـقدمين حول مكعب البدء، ومـما يزيد من استقرار وقفة السباح تباعد الكعبين الخارج قليلا. مع اتساع الرجلين بمسافة اتساع الحوض شكل (٧/ ١).



شكل (٧/ ١)

كما تتضمن وقفة البداية للبدء التقـليدى قيام السباح بثنى الجذع أماما أسفل مع ثنى الركبتـين قليلا، ووضع الذراعين ممـتدتين إلى أسفل بحيث تتجـه راحتا اليدين للخلف.



رابعا - الارتقاء : Take off

عند سماع إشـارة البدء يقوم السبـاح بالسقوط للأمام ولأسـفل مع تحريك الذراعين للأمام (إذا كانتا خلف الجـسم) ولأعلى وللخارج، مما يؤدى إلى تحرك وانتقـال مركز الثقل للأمـام، بينما يبقى وزن الجـسم مرتكزا على مقدمـة القدم، ويرجى فرد الرجلين حتى تصل الذراعان إلى أعلى نقطة فى المرجحة، حيث يتم فرد الرجلين على كامل امتدادهما وكذلك الكعبين لإعطاء قوة دفع كبيرة.

خامسا - الطيران : Flight

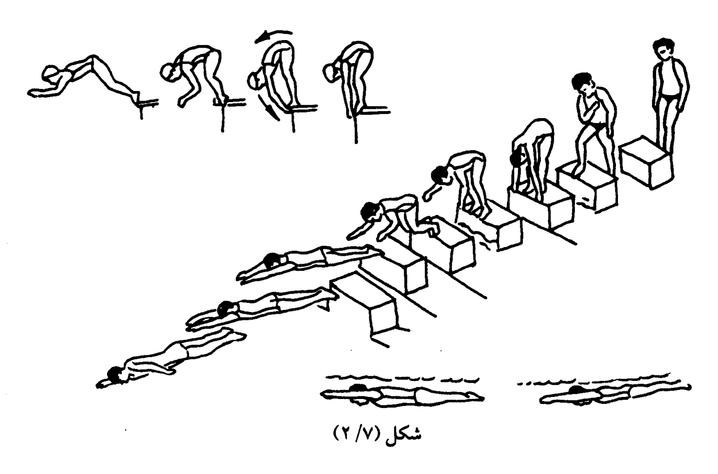
يجب أن يحتفظ السباح بجسمه مفرودا على كامل امتداده ويكون الرأس بين العـضدين لاتخاذ الشكل الـمسـتقيم عند دـخول الماء، حيث ـيتم الدخول أولا بأصابع اليدين، مع ملاحظة أن عمق زاوية الدخول تختلف باختلاف نوع السباحة وهى بصفة عـامة أقل عمقا لسبـاحة الزحف على البطن مقارنة بسباحـتى الفراشة والصدر.

سادسا - الانزلاق: Glide

يكون الانزلاق على عـمق مناسب حـوالى ٢ قـدم مع مراعـاة الاحـتفـاظ بالجسم مفرودا على كامل امتداده، وسرعة الانزلاق تكون أكثر من سرعة السباحة بسبب تزايد السرعة الناتج عن قوة الدفع من الارتقاء (قانون القصور الذاتى).

البدء الخاطف : The Grab Start

يلجأ بعض السبـاحين إلى استخدام هذا النوع من البـدء نظرا للميزات التى يحققها للسـباح والتى منها سرعة الاستجابة لإشارة البـدء وزيادة درجة الاستقرار والاتزان على مكعب البـدء مما يقلل مـن احتمـال خطأ السبـاح عند أداء البدء، ويتطلب هذا النوع من البدء نوعـا معينا من مكعبات البـدء يتميز بوجود مقـبضين تسمح للسباح بمسكهما عند أدائه لهذا النوع من البدء شكل (٧/ ٢).



شكل (٧/ ٢)

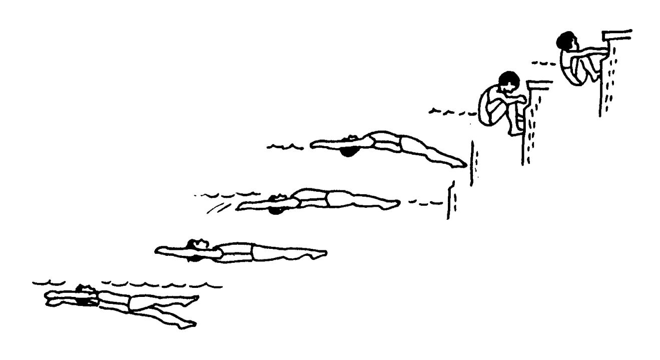
ويشبه البدء الخـاطف البدء العادى فى بعض مراحل الحركـة ويختلف معه فى بعض المراحل، فالبـدء الخاطف يتميز عن البـدء العادى بأنه فى وضع البداية تكون الرأس متـجهة لأسفل والنـظر نحو الماء، بينما تـكون الركبتان أكـثر انثناء بالقدر الذى يسمح لليدين بمسك مقبضى المكعب الخاصة بذلك، كما يتميز البدء الخاطف بأنه عند سـماع السباح إشـارة البدء يثنى المرفق بقوة مع سـقوط الرأس لأسفل ليـصبح الجسم مـتكورا بشكل يزيد عن البدء العـادى، ويتشـابه التحليل الحركى بين نوعى البدء عندما تكون الذراعان قريبتـين فى نهاية المرجحة الأمامية من حيـث الطيران والدخـول والانزلاق ولكن يتمـيز البـدء الخاطف بأن مـساره الحركى يكون منخفضا بدرجة أكبر من البدء العادى بسبب قوة الدفع المنخفضة.

البدء لسباحة الظهر: شكل (٧/ ٣).

أولا - وضع الإعداد والتجهيز :

يتم البدء لهـذه السباحـة بنزول السباح إلى حمـام السباحـة بعد النداء على المتسابقـين حيث يواجه مكعب البدء ويمسك بمقبـضى اليدين من أعلى وباتساع

الكتفين ويضـع القدمين على حائط الحمـام ولكن مع الاحتفاظ بأصـابع القدمين تحت سطح الماء. ولـيس من الضرورى أن توضع القدمـان فى مستـوى واحد، حيث يفضل بعض السباحين وضع إحدى القدمين أعلى من الأخرى لتحقيق اتزان أفضل واستعداد أقوى للارتقاء.



شكل (٣/٧)

وعندما يستمع السباح إلى نداء الإذن باليدء «خذ مكانك» فإنه يثنى الذراعين مما يؤدى إلى رفع الجسم والرأس لأعلى وللأمـام تجاه الحائط أو مكعب البدء، وتصبح مقدمة القدمين هى نقطة الارتكاز لدفع الجسم للخلف خارج الماء.

ثانيا - الارتقاء : Take off

يقوم السباح بأداء حـركات متزامنة ومتوافقة فى آن واحـد عند سماع إشارة البدء تـتمثل فى إلقـاء الرأس للخلف بقـوة مع فرد الرجلين ومـرجحة الـذراعين مستقيمتين فى قوس للخارج. وبحيث تصبح الذراعان على كامل امتدادهما خلف الرأس وراحتا اليدين متجهتـين لأعلى، والإبهامان متلامسين وفى هذه اللحظة يتم أخذ الشهيق بطريقة طبيعية.

ثالثا - الطيران : Flight

يحاول السباح فى هذه المرحلة رفع جسمه خارج الماء لأقصى مدى يستطيعه، كما يجب الاحتفاظ بالجسم مستقيما مع التقوس القليل.

رابعا - إعادة دخول الماء : Re-entry

يجب أن تدخل أصابع اليد أولا يتبعها الرأس ثم الأجزاء السفلى من الجسم، ويجب أن يتم الدخول بزاوية صغيرة حتى يتمكن السباح من الانزلاق للأمام فى مدى غير عميق. ويجب أن تبقى الذراعان على كامل امتدادهما وفى خط مستقيم مع الجسم.

خامسا - الانزلاق : Glide

تأتى بعد مرحلة الدخول مرحلة الانزلاق والتى تكون فى عمق حوالى ٥٠ سم حيث يحاول السباح أثناء مرحلة الانزلاق إخراج الزفير باستمرار من الأنف، وفى اللحظة التى تنخفض فيها سرعة السباح تبدأ ضربات الرجلين وأول شدة بإحدى الذراعين، بينما تكون الذراع الأخرى مفرودة أعلى الرأس.

المقارنة بين طرق البدء

المرحلة / نوع السباحة	المرحلة التمهيدية	وضع البداية وخذ مكانك					ترك مكعب البداية	الطيران والدخول	الانزلاق	بداية السباحة
		القدمان	الركبتان	الفخذان	الرأس والعينان	الذراعان				
سباحة الزحف على البطن	الوقوف مكعب البداية يقظا ومسترخيا.	متباعدتان قليلا مع مسك حافة البدء بأصابع القدم. يلاحظ فى البدء الخاطف: أن يكون كل من مفصل الفخذ والركبة والكعب على استقامة واحدة فذلك أفضل من الناحية الميكانيكية.	متباعدتان ومثنيتان قليلا، ويقل الانثناء فى البدء الخاطف.	مثنيان	الرأس مرتفعة قليلا مع النظر للأمام ولأسفل وهذا الوضع هام لسباق التتابعات وتكون الرأس منخفضة أقل فى البدء الخاطف.	تكون بجانب الجسم أو خلف مستوى الكتف.	فرد الركبتين والمقعدة مع مرجحة الذراعين للخلف وللأمام، أو سحب للداخل وللأمام بانثناء الذراعين.	يكون الجسم مفرودا كاملا فى عمق قليل من الماء في البدء الخاطف: يعتمد على الرتقاء أكثر من اعتماده على المرجحة	يكون أسفل الماء مباشرة والجسم مفرود على كامل امتداده.	الاحتفاظ بالانزلاق حتى تصبح السرعة مساوية لسرعة السباحة تتحرك إحدى اليدين لمسك الماء، بينما تبقى الأخرى خارج الماء حتى خروج الجسم لسطح الماء. تؤدى السباحة بدون تنفس لعدة مرات.
سباحة الزحف على الظهر	دخول الماء ومواجهة مكعب البداية ممسكا قبضتى اليدين من أعلا، بينما القدمان على الحائط مسترخيان ومستعدتان للدفع.	متباعدان قليلا مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء وليس من الضرورى أن يكونا فى مستوى		مثنيان	انثناء الرأس أماما أسفل نحو الحائط.	اليدان ممسكان قبضتى اليدين باتساع الكتفين.	فرد مفصلى الركبتين والفخذين مع مرجحة الذراعين خلفا وللخارج بحيث تتجه راحتى اليدين لأعلى والإبهام متجاوران	يجب أن يكون الظهر خارج الماء أثناء الطيران ويدخل الجسم الماء مفرودا تماما مع تقوس الظهر لأعلى قليلا والدخول بأصابع اليدين.	أخذ شهيق غير عميق من الأنف عندما يكون الوجه خارج الماء الجسم مفرودة تماما.	الاحتفاظ بالانزلاق حتى تصبح السرعة مساوية لسرعة السباحة. تتحرك الرجلان وتتحرك الرجلان وتحرك إحدى الذراعين لمسك الماء بينما تبقى الأخرى مفرودة.

تابع المقارنة بين طرق البدء

<table>
<tr><th rowspan="2">المرحلة / نوع السباحة</th><th rowspan="2">المرحلة التمهيدية</th><th colspan="5">وضع البداية (خذ مكانك)</th><th rowspan="2">ترك مكعب البداية</th><th rowspan="2">الطيران والدخول</th><th rowspan="2">الانزلاق</th><th rowspan="2">بداية السباحة</th></tr>
<tr><th>القدمان</th><th>الركبتان</th><th>الفخذان</th><th>الرأس والعينان</th><th>الذراعان</th></tr>
<tr><td>سباحة الصدر</td><td></td><td colspan="5">مثل سباحة الزحف على البطن</td><td></td><td>يدخل الجسم الماء مفرودا كاملا ومن عمق يزيد عن سباحة الزحف حتى يستفيد من ميزة الشد بالذراعين والرجلين تحت الماء.</td><td>يكون الجسم مفرودا تماما وتحت سطح الماء.</td><td>الاحتفاظ بالانزلاق حتى تصبح السرعة السباحة – تحرك الذراعان للجانب وللخلف مع بدء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق في نفس الوقت.</td></tr>
<tr><td>سباحة الفراشة</td><td></td><td colspan="5">مثل سباحة الزحف على البطن</td><td></td><td></td><td></td><td>الاحتفاظ بالانزلاق حتى تكون السرعة مساوية لسرعة السباحة ثم تبدأ كل من حركة الرجلين والذراعين (مدى طويل) تقريبا معا</td></tr>
</table>

٧/ ٢ تعليم البدء من خارج الماء

تمرين (١) حركة مرجحة الذراع : The Arm Swing movement

يطلب من التلاميذ الوقوف على جانب الحمام وممارسة مرجحة الذراعين والوثب لأعلى شكل (٧/ ٤).

شكل (٧/ ٤)

إرشادات تعليمية :

١- تؤدى حركة المرجحة للأمام ولأعلى وللخلف بشكل طبيعى.

٢- يثبت التلميذ ويصل لأعلى مع مرجحة الذراع لأعلى.

٣- يحاول التلميذ أن يحقق أقصى ارتفاع مع التركى على توافق بين حركة الرأس والذراعين.

تمرين (٢) ممارسة حركة المرجحة من وضع البدء : شكل (٧/ ٥).

Practicing the arm swing

إرشادات تعليمية :

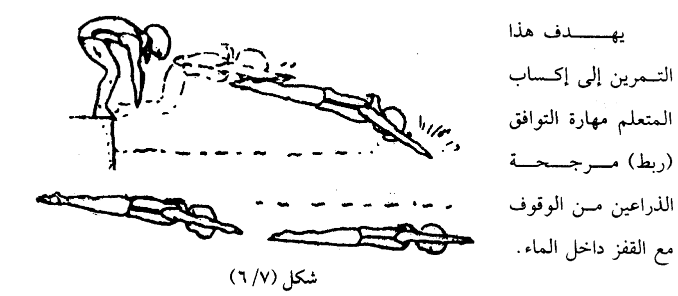
- القدمان باتساع المقعدة.
- مسك حافة الحمام بأصابع القدمين.
- تسطح الكعبين على الأرض.
- انثناء الركبتين والفخذين.
- الذراعان جانبا وللأمام قليلا.
- رفع الرجلين قليلا مع توجيه النظر للأمام ولأسفل.

شكل (٧/ ٤)

تمرين (٣) الارتقاء والطيران والدخول والانزلاق:

The Take off, Flight, Entry and Glide

يهـــــدف هذا التـمرين إلى إكـساب المتعلم مهارة التوافق (ربط) مـــرجـــحــة الذراعين مـن الوقوف مع القفز داخل الماء.



شكل (٧/٦)

إرشادات تعليمية :

- التركيز على حركة مرجحة الذراعين الصحيحة.
- الامتداد الكامل للرجلين.
- استقامة الجسم أثناء الطيران.
- امتداد الذراعين وتسطح اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين لأسفل عند الدخول.
- الدخول غير العميق.
- الانزلاق على سطح الماء.

ويلاحظ : يستمر المتعلم فى أداء هذا التمرين مع زيادة المسافة تدريجيا . . . وأداء التمرين فى شكل تنافس بين الزملاء.

تمـــرين (٤) مـثل التمـرين السابق مـع ربط البدء بأداء طرق السـباحـات المختلفة:

إرشادات تعليمية :

يجب أن يوضح المدرس الفرق بين البدء للسبــاحات المختلفة عند الدخول فى الماء (يراجع الجدول الخاص بذلك فى هذا الفصل).

٧/ ٣ الأخطاء وإصلاحها للبدء من خارج الماء

الخطأ	تحليل الخطأ	إصلاح الخطأ
١- مرجحة الذراعين بطريقة غير صحيحة.	- تؤدى الحركة على مدى متسع وليس فى اتجاه دائرى.	- يجب أن يتأكد المتعلم أن حركة الذراع الأولى تكون للأمام.
٢- الوقوف غير الصحيح قد يسبب التزحلق.	- اتساع أو ضيق الرجلين بدرجة كبيرة.	- الرجلان يكونان باتساع المقعدة، وقد يتطلب تصحيح هذا الخطأ تدخل المدرس وإعطاء المتعلم الإحساس الحركى بالوضع الصحيح.
٣- ارتفاع الكعبين.	- التبكير فى تحرك الجسم مما يعجل من سقوط الجسم فى الماء مبكرًا عن التوقيت الصحيح.	- يجب أن يعتاد المتعلم الثبات والاستقرار الكامل حيث الكعبان مسطحان على مكعب البداية قبل إشارة البدء.
٤- النزول للماء قبل إشارة البدء.	- توقع إشارة البدء قبل حدوثها.	- مثل تصحيح الخطأ السابق.
٥- السقوط فى الماء.	١- قد يكون بسبب خوف المتعلم من القفز بالرأس داخل الماء. ٢- عدم فرد الرجلين كاملا وسريعا.	١- التدريب على الدفع والانزلاق داخل الماء مع التركيز على زيادة المسافة. ٢- التدريب الأرضى على أداء حركة البدء. ٣- التركيز على فرد الرجلين وزيادة المسافة من نقطة الارتقاء.
٦- البدء المبكر للسباحة فور نزول الماء.	- يحدث أن سرعة الانزلاق تكون أكبر من سرعة السباحة ومن ثم يؤدى ذلك إلى بطء السباحة.	- إكساب المتعلم الإحساس بسرعة الانزلاق وسرعة السباحة وذلك بأداء مسافات قصيرة.

الخطأ	تحليل الخطأ	إصلاح الخطأ
٧- التبكير بأداء حركات الذراعين داخل الماء دون مراعاة لنوع السباحة.	- يحدث أن المبتدئين يسبحون إلى سطح الماء دون مراعاة أداء الشدة الأولى بما يناسب نوع السباحة.	- يجب مراعاة أن بعض السباحات مثل الزحف على البطن يجب أن يكون الشد بإحدى الذراعين، بينما الأخرى تكون على كامل امتدادها.
٨- إطالة فترة الانزلاق بشكل مبالغ فيه.	- نتيجة ذلك يتطلب تزايد السرعة للسباحة، مما يتطلب بذلك مزيد من الجهد والطاقة.	- إكساب المتعلم الإحساس بتنوع السرعة لمهارة الانزلاق وذلك من خلال تنوع السرعة بالزيادة والنقصان.

٧/ ٤ تعليم البدء من داخل الماء (سباحة الظهر)

قبل بدء المدرس تعليم تلاميذه سباحة الزحف على الظهر فمن الأهمية **التأكد أنهم يستطيعون أداء المهارات التالية:**

١- تمرينات القفز فى الماء الجزء غير العميق.

٢- تمرينات الدفع والانزلاق على سطح الماء وخلال أعماق مختلفة.

تمرين (١) الدفع والانزلاق : The push and glide

إرشادات تعليمية :

- الدفع القوى للحائط.
- الرأس تكون خلف مستوى الظهر.
- الرأس الكامل للجسم أثناء الانزلاق والذراعان متجاوران بجانب الأذنين.
- وراحتا اليدين متجهتان لأعلى.



- التأكد أن التلاميذ يخرجون الزفير من الأنف والفم بوضوح خارج الماء.
- يجب أن يكون الدفع أسفل سطح الماء.
- يؤدى التمرين السابق مع أداء حركات الرجلين.

تمرين (٢) الوضع الذى يسبق البدء : Pre-starting position

يجب إكساب المتعلم الوضع التمهيدى الذى يسبق مع أهمية الاحتفاظ بالجسم مسترخيا.

إرشادات تعليمية :

- القدمان باتساع المقعدة مع وضع القدمين بإحكام على الحائط.
- يجب الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء (قانون سباحة المسافات).
- اتزان الجسم يعتمد على الجزء الداخلى لمقدمة القدمين.
- اليدان ممسكتان بالمقبضين من أعلى باتساع الكتفين تقريبا.
- الذراعان مفرودتان ومسترخيتان.

تمرين (٣) وضع البدء عند سماع إشارة البدء :

The staring position: in the command take your mark'

إرشادات تعليمية :

- عند سماع إشارة البدء يثنى المتعلم الذراعين حتى يرتفع جسمه ويتجه لأعلى كما يثنى الرأس أماما لتصبح قريبة من مكعب البدء (الحائط).
- يرتفع الجسم أعلى سطح الماء.
- تصحيح وضع القدمين إذا كان منخفضا بدرجة كبيرة.
- يجب وضع الرأس قريبة من الحائط أو من سطح الماء.

تمرين (٤) الارتقاء مع الانزلاق: The take-off with glide

إرشادات تعليمية :

- التركيز على حركة الذراعين الدائرية خارج الماء.
- تقوس الظهر مع توجيه الرأس للخلف (ينظر إلى النهاية المقابلة للحمام).
- دخول أصابع اليدين للماء أولا.
- إطالة فترة الانزلاق والجسم يكون مفرودا.
- إخراج الزفير من الأنف عند نهاية الانزلاق.

تمرين (٥) ضربات الرجلين عند نهاية الانزلاق ثم حركات الذراعين:

Leg kick at end of the glide then arm movement

إرشادات تعليمية :

- تؤدى ضربات الرجلين بعد الاستفادة من الدفع والانزلاق.
- أداء حركة ذراع واحدة أولا ثم يتبعها التتابع الحركى للذراعين.
- يجب أن تعمل حركة الذراع الأولى على رفع جسم السباح على سطح الماء.
- يجب وجود دوران بسيط للجسم حيث يسمح ذلك بالحركة الرجوعية الأولية.

٥/٧ الأخطاء وإصلاحها للبدء داخل الماء (سباحة الظهر)

الخطأ	تحليل الخطأ	إصلاح الخطأ
١- مرجحة الذراعين بطريقة خاطئة.	- يجب أن تكون مرجحة الذراعين دائرية وللخارج لتجنب حدوث ردود فعل غير مرغوبة.	- التركيز على الاتجاه الصحيح للمرجحة أثناء الارتقاء.
٢- الوضع الخاطئ للبدء.	- يجب أن تكون القدمان تحت سطح الماء باتساع المقعدة، أما إذا كان القدمان باتساع يزيد أو يقل كثيرا فإنه يسبب التزحلق.	- يجب أن يتأكد المدرس من وضع القدمين الصحيح قبل أداء المتعلم للارتقاء.
٣- عدم فاعلية الدفع (الارتقاء).	- قد يحدث ذلك بسبب: (أ) عدم الامتداد الكامل للرجلين. (ب) عدم القدرة على توجيه فرد الجسم للخلف. (جـ) الفشل فى رفع الرأس للخلف بقدر كاف.	١- مراجعة التدريب على الدفع والانزلاق على الظهر مع التركيز على المسافة. ٢- يجب أن ينظر السباح للجانب المقابل للحمام أثناء الارتقاء.
٤- الانزلاق فى عمق كبير من الماء.	- زيادة تقوس الجسم ويميل الجسم إلى شكل الشقلبة للخلف.	١- تمرينات الدفع والانزلاق على الظهر. ٢- يحاول السباح استقامة جسمه عند الارتقاء. ٣- يجب أن يرفع السباح رأسه قليلا.
٥- اقتران الدفع والارتقاء بزيادة مقاومة الأمواج.	- المبالغة فى تسطح زاوية الارتقاء أو عدم تقوس الظهر بالقدر اللازم.	١- مراجعة تمرينات الدفع والانزلاق. ٢- يجب تحريك الرأس خلفا عند الارتقاء مع توجيه النظر للجانب المقابل للحمام.



الفصل الثامن

تعليم الدوران لطرق السباحة

٨/ ١و صف الأداء الحركى للدوران

يحتاج السباح فى المسابقات التنافسية المختلفة والتى تزيد عن طول الحمام ٥٠ أو ٢٥ مترا إلى الدوران أو (عدة دورانات) لتكملة المسافة المحددة للمسابقة، وعادة فإن السباح الذى يستطيع الدوران بسرعة وكفاءة عند نهاية طول الحمام سوف ينعكس ذلك فى تحسن المستوى الرقمى للسباحة.

ومما هو جدير بالذكر أن الدوران الجيد يعتمد على إجادة عدة مهارات نوضحها فيما يلى:

١- الاقتراب السريع نحو حائط الحمام.

٢- اللمس القانونى الصحيح.

٣- الانتقال السريع والانسيابى من الحركة المستقية إلى الحركة الدورانية.

٤- الاتزان المناسب والتوجيه الصحيح والدفع القوى واستقامة الجسم أثناء الانزلاق.

٥- التوقيت المناسب لبدء السباحة بعد الانزلاق.

٦- الطريقة السليمة لاستمرار أداء حركات السباحة.

أولا - الدوران لسباحة الزحف على البطن : Front - Crawl turn turn

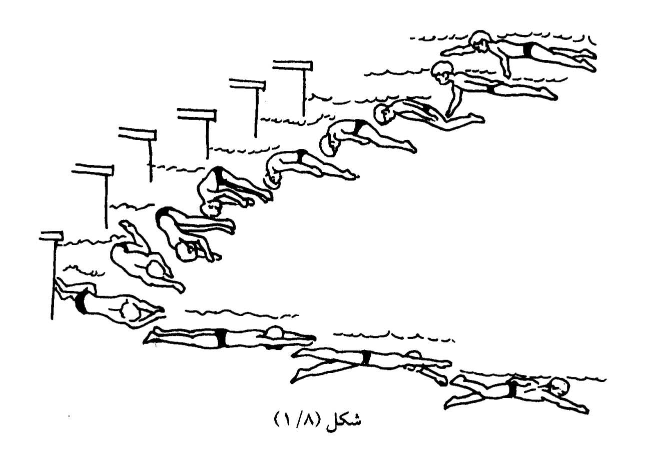
ينص قانون السباحة الحرة على أنه يسمح للمنافس بلمس نهاية الحمام بأى جزء من جسمه ويوجد نوعان شائعان من الدوران أولهما هو «الدوران بالشقلبة» A Front-crawl Flip turn ويعتبر أسرع أنواع الدورانات، أما النوع الثانى من الدوران فهو «الدوران المحورى» Pivot Tnrn ويستخدم عادة مع المبتدئين وفى مرحل التعلم، كما أن النوع الأخير من الدوران هو النوع المناسب لكل من سباحتى الصدر والفراشة.

(أ) الدوران بالشقلبة : The Flip turn

وسوف نستعرض فى الجزء التالى مراحل التحليل الحركى للدوران بالشقلبة شكل (٨/ ١) متوسمين الشرح للمراحل الست التالية:

١- الاقتراب. ٢- الدوران. ٣- اللمس.

٤- الدفع. ٥- الانزلاق. ٦- بداية السباحة.



شكل (٨/ ١)

١- الاقتراب : Approach

يؤدى الاقتـراب عادة بسرعـة مرتفعة، مـصحوبة بالتـقدير السليم لمسـافة الاقتراب التى تمكن السـباح من الدفع الفعال لحائط الحمـام بالقدمين، حيث إن التوقع غير السليم للاقتراب يعنى التدوير والدفع غير الفعال لحائط الحمام أو عدم اللمس نهائيا للحائط (خطأ قانونى يترتب عليه إخراج السباح من المسابقة).

ويفضل أخذ الشهيق قبل بدء الدوران.

٢- الدوران : Rutation

يبدأ الدوران والجسم فى وضع أفقى ومفـرود على كامل امتداده حيث يقوم السباح بتحريـك اليدين بجانب الفخذين وبحيث تتجه راحـتا اليدين لأسفل وتثنى الذقن نحو الصدر.

يأتى الجزء التـالى لمرحلة الدوران بأن يقوم السبـاح بعمل تقوس Pike عن طريق تحريك الرأس لأسفل وبضغط اليدين لأسفل يحدث توليد القوة التى تساعد على التدوير، فيحدث أن يدور السباح الرجلين أعلى سطح الماء نحو نهاية حائط الحمـام، كما تقـوم إحدى اليدين بأداء حـركة متـقاطعـة الماء نحو نهـاية حائط الحمام، كـما تقوم إحدى اليـدين بأداء حركة متقـاطعة من شكل الجسم فيـتخذ وضع التكور الذى يزيد من سرعة التدوير.



٣- اللمس : Touch

يجب قبل لمس حائط الحمام بالقدمين أن يستكمل السباح حركة التدوير، بمـا يضمن أن يتم اللمس والدفـع والجسم مـتخـذا الوضع الأفقى، وهنا يجـدر الإشارة إلى أهمية أن يتم اللمس بحيث يكون القدمان متباعدتين والركبتان منثنيتين بما يسمح بأداء الدفع بفاعلية وكفاءة.

٤- الدفع : Push- off

تتم مرحلة الدفع بالفـرد السريع والقوى للرجلين وذلك على عـمق يتراوح بين ٣٠-٥٠سم تحت سطح الماء، وبحيث يحتفظ السـباح بالجسم مفرودا على كامل امتـداده، كما يفضل بقاء الرأس بين العـضدين ومتجهـة لأسفل حيث ذلك يقلل من المقاومة.

٥- الانزلاق : Glide

يستمر جـسم السباح فى الانزلاق مستفيدا من الدفع القـوى لحائط الحمام ومحتفظا بالوضع الأفـقى الانسيابى المفرود تماما لـلجسم، ومن الأهمية أن يقل عمق الانزلاق تـدريجيا بحـيث ترفع اليدان أو الرأس لأعـلى قليلا (هذه الحـركة تزداد أهميتها وحاجة السباح لها إذا كان الدفع والانزلاق فى عمق زائد).

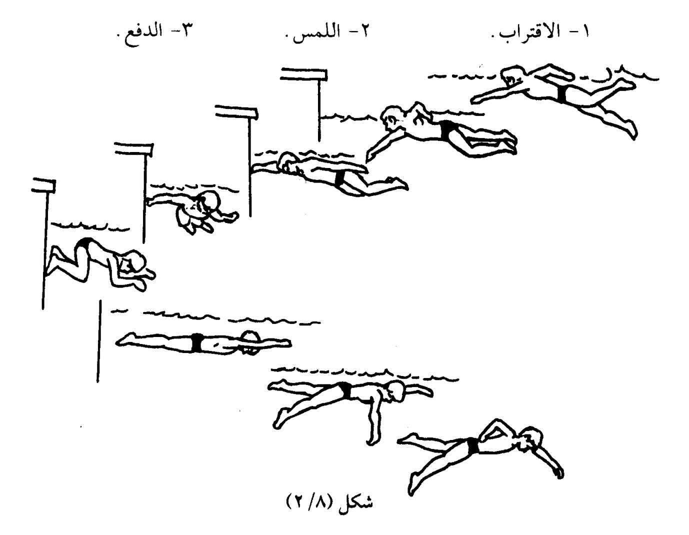
٦- بداية السباحة : Initial

تبدأ ضربات الرجلين مع بداية المسك بإحـدى الذراعين، بينما تبقى الذراع الأخرى على كـامل امتدادها أمـام الرأس، وذلك عندما تبدأ سـرعة الانزلاق تقل وتضعـف، ومما هو جـدير بالذكر أن حـركة الشـد الأولى بالذراع تؤدى وظيـفة أساسية وهى صعود السبـاح على سطح الماء، حيث يساعد ذلك السباح على أداء الحركة الرجوعية خارج الماء.

ويجب أن يتم إخراج الزفـير قبل صعود الرأس على سـطح الماء، أو يرجأ التنفس بعد أداء عـدة دورات بالذراعين، كما ينصح بـاستمرار السبـاحة الطبيـعية طالما تمكن السباح من الصعود على سطح الماء.

(ب) الدوران المحـورى : The Pivot turn

وسوف نستعرض فى الجزء التالى مراحل التحليل الحركى للدوران المحور شكل (٨/ ٢) متوسمين الشرح للمراحل الثلاث التالية:



شكل (٨/٢)

١- الاقتراب : Approach

يؤدى الاقتراب بتزايد سـرعة السباح مع ملاحظة نهاية حـوض السباحة دون اضطراب لإيقاع السـباحـة بحيث يؤدى السبـاح التعديل المنـاسب لكل من مدى وإيقاع ضربات الرجلين أو حركات الذراعين طولا وقصرا أو سرعة أو بطؤا وذلك بما يسمح بتحقيق الاقتراب المناسب وبداية وإتمام الدوران بكفاءة.

ومرة أخرى ينصح فى هذه المرحلة بأخذ الشهيق قبل اللمس مباشرة.

٢- اللمس : Touch

يتم لمس الحائط فـى عمق يتراوح بين ١٥ - ٢٥ سم أسـفل سطح الماء، ويتم اللمس باليدين وبحـيث تتوجه الأصـابع لأسفل نحو اتجاه الدوران ويقـترن بذلك انثناء المرفق قليلا، حيث يسمح ذلك للجسم بالتحرك داخليا نحو الحائط.

ويتم مع اللمس وفى حركـة توافقية سحب الرجلين أسـفل الجسم مع ثنى الذقن نحو الصدر.



ويلاحظ : رغم أن اللمس باليدين غير ضرورى مـن الناحية القانونية إلا أنه عند اسـتخـدام هذا الدوران المـحورى فـإن اللمس باليـدين يكون مـهمـا لأداء الدوران.

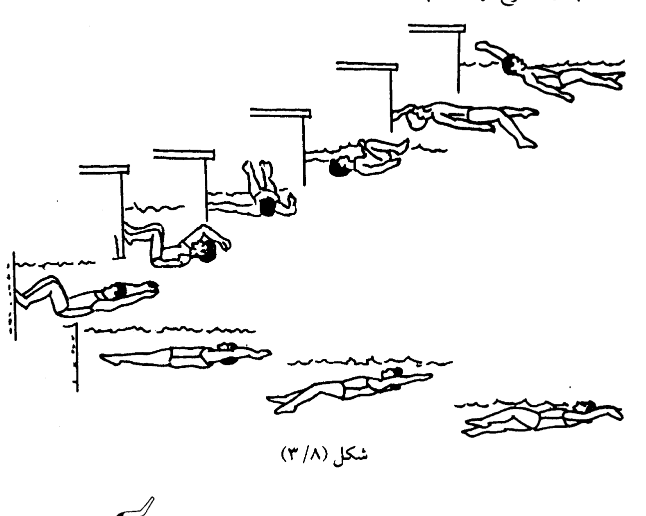
٣- الدفع : Push - off

يتم الدفع بالفرد السريع والقوى بدفع القدمـين للحائط وذلك مع الاحتفاظ بالجسم مفرودا تمـاما لأداء الانزلاق المناسب وبداية السباحة مثل مـا سبق شرحه فى الدوران بالشقلبة.

(ب) دوران سباحة الزحف على الظهر : The Back- Crawl Turn

ينص قانون سباحة الظهر بأنه يلغى سبـاق المتسابق الذى يغير وضع الجسم الطبيـعى على الظهر قبل أن تلمس يده المتـقدمة أو الذراع أو رأسه نهـاية حوض الحمام.

ويعـتـبـر الدوران بأداء نصف شـقلبـة للخـلف شكل (٨/ ٣) هو الدوران المناسب والأسرع لهذه السباحة.



شكل (٨/ ٣)

وفيما يلى مراحل الدوران لسباحة الظهر :

١ - الاقتراب : Approach

يتصف الاقـتراب بالسباحـة السريعة ويحدد المـسافة المناسبـة لبدء اللمس والدوران بتوجيه النظرة السريعة للخلف وللجـانب مع تجنب سقوط أحد الكتفين عند الظهر لنهاية حوض السباحة، حيث ذلك قد ينتج عنه خطأ قانونى.

٢- اللمس: Touch

تمتد الذراع للخلف مباشرة بحركة دورانية من مفصل الكتف لتؤدى اللمس أسفل سطح الماء براحة أو أصابع اليد، وعندما يتم اللمس يتم ثنى الذراع قليلا، وإذا حدث أو أخطأ السـباح فى تقدير اللمس فـإنه يمكن أن تتحرك اليـد الأخرى بسرعـة نحو الحـائط، ويمكن أداء الدوران عندئذ باليديـن وهما متـلامسـتان مع الحائط ويؤخذ التنـفس (الشهيق) عادة فى هذه المرحلة من الـلمس حيث تحرك الرأس للخلف.

٣- الدوران : Rotation

يتم تدوير الجسم فى اتجاه الذراع التى تلمس الحائط، بحيث يتخذ الكتف لهذه الذراع كمـركز للتدوير، وأثناء الدوران يحتفظ بهذه الذراع خلـفا ومع سرعة الدوران فإنه يجب رفع الركبتين خارج الماء، بينما تبقى الذراع التى تلمس الحائط منثنيـة، وليس من الضرووى اشـتـراك الذراع الأخرى فى الأداء الفـعلى، ويمكن الاحتفاظ بها منثنية نحو الجسم.

وعندما تتحرك الرجلان نحو الحائط فإن الجسم يدور قليلا، كما أن الذراع المنثنية تدفع الجزء العلوى من الجـسم فى الاتجاه المقابل، وهذا الدوران القليل للجسم حول المحور الرأسى يسمح بقرب الـقدمين المتجاورتين من الحائط على عمق ١٥-٢٠سم أسفل الماء.

٤- **الدفع** : Push- off

يجب الاستفادة من وضع القدم الصحيح على الحائط وانثناء الركبتين فى الدفع القوى مع ملاحظة اقتراب امتداد الرجلين بامتداد الذراعين كاملا والرأس بين الذراعين.

٥- **الانزلاق** : Glide

يتم الانزلاق والجسم مفرود على كامل امتداده، ويستمر الانزلاق تحت سطح الماء حتى تبدأ سرعته فى التضاؤل أو النقصان فتبدأ حركات السباحة.

٦- **بداية السباحة** : Initial

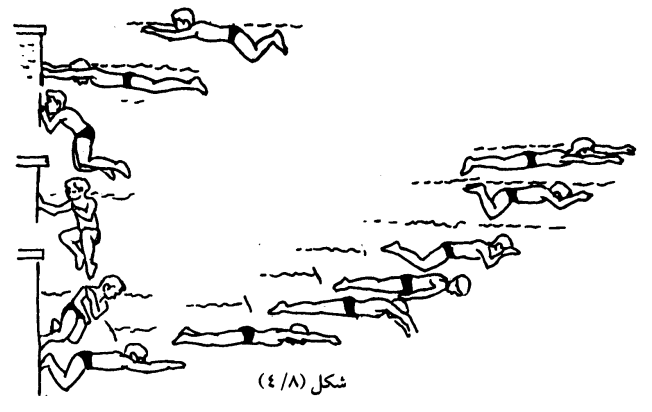
عندما تبدأ سرعة الانزلاق فى النقصان تبدأ ضربات الرجلين العميقة نسبيا، مصحوبة بالشد بأحد الذراعين حيث يساعد ذلك على دفع جسم السباح. . كما يسمح للسباح بأخذ الشهيق من الأنف، ثم تبدأ حركات السباحة العادية عندما يصبح جسم السباح على سطح الماء.

(جـ) دوران سباحة الصدر : The Breast Stroke Turn

ينص قانون سباحة الصدر على أن اللمس عند نهاية السباق أو الدوران يجب أن يكون اليدين معا وفى مستوى واحد، مع المحافظة على أن تكون الكتفان متوازيتين لسطح الماء، كما يسمح بالسباحة تحت سطح الماء بعد الدوران بمقدار دورة واحدة بالذراعين والرجلين، بحيث تؤدى الدورة التالية والرأس خارج الماء.

وسوف نتناول شرح دوران سباحة الصدر شكل (٨/ ٤) من حيث:

١- الاقتراب.	٢- اللمس.
٣- الدوران.	٤- الدفع.
٥- الانزلاق.	٦- بداية السباحة.



شكل (٨/ ٤)

١- الاقتراب : Approach

تسمح هذه السباحة بتحقيق أفضل اقتراب؛ نظرا لأن طبيعة السباحة تتيح للسباح رؤية نهاية الحمام، وذلك بارتفاع الرأس قليلا لأعلى ومن ثم تنظيم كل من حركات الذراعين والرجلين بما يضمن امتداد الجسم كاملا والانزلاق مستفيدا من أقصى قوة دفع لآخر دورة للذراعين والرجلين.

٢- اللمس : Touch

يؤدى اللمس باليدين معا فى مستوى واحد، وبحيث توضع اليدان على الحائط باتساع الكتفين والأصابع متجهة لأعلى، وأثناء اللمس باليدين يقوم السباح بسحب الرجلين لأعلى أسفل الجسم.

ونتيجة زيادة سرعة الاقتراب يصبح السباح قريبا من حائط حوض السباحة، لذلك يثنى المرفقين كما يحتفظ بالرأس فى وضعها الطبيعى.

٣- الدوران : Rotation

يتم الدوران بثنى السباح الرجلين بحيث تتجه الكعبان نحو المقعدة، وبينما يكون الجسم فى وضع أقرب للرأس، فإنه يتم التدوير بحركة تطويحية تقودها الذراع التى يتم الدوران جهتها وبحيث تضغط اليد الأخرى على الحائط، بينما

يستمر الجسم فى الدوران، ويحتفظ بالرأس أعلى سطح الماء أثناء المراحل الأولى من الدوران حيث يفضل كذلك أخذ الشهيق.

وتنتهى مرحلة الدوران بوضع القدمين مسطحتين على الحائط، بينما يكون الجذع فى وضع أفقى، كما يتم انثناء المرفقين كاملا للداخل استعدادا لدفعهما أماما وبحيث تتجه راحتا اليدين لأسفل، ويحتفظ بالجسم كله تحت سطح الماء.

٤- الدفع : Push-off

يجب أن يؤدى الدفع تحت عمق مناسب من سطح الماء يتراوح بين ٣٠-٥٠ سم ويتم بالامتداد الكامل والسريع للرجلين وكذلك بقية أجزاء الجسم مع وضع الرأس بين العضدين ومتجهة لأسفل.

٥- الانزلاق : Glide

نتيجة الدفع الجيد، والاحتفاظ بالجسم الانسيابى المستقيم فإن سرعة السباح فى التقدم داخل الماء تزيد عن سرعة السباحة، وهذه ميزة يجب أن يستفيد منها السباح وذلك حتى اللحظة التى تضعف أو تقل سرعة الانزلاق عن سرعة السباحة.

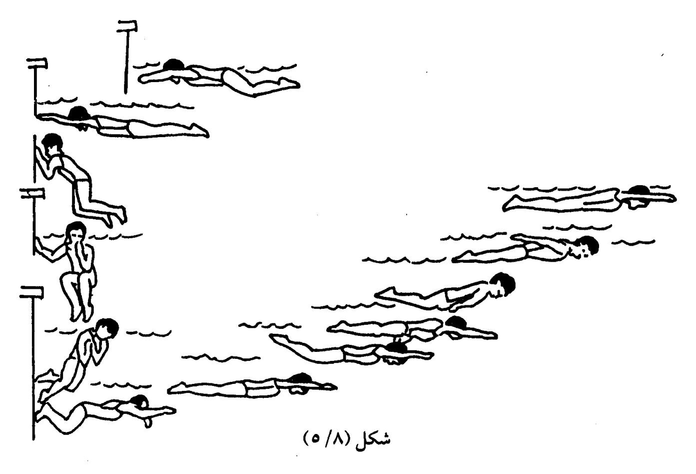
٦- بداية السباحة : Initial Strokes

تؤدى كما سبق شرحه دورة ذراع ورجلين كاملتين تحت سطح الماء وعند استكمال المرحلة الأساسية بالذراعين «الشد» تبدأ الحركة الرجوعية التى يجب أن تؤدى بحيث تكون اليدان والمرفقان قريبين من الجسم لإقلال المقاومة الأمامية التى تعترض تقدم الجسم، وأثناء الحركة الرجوعية تؤدى ضربات الرجلين بقوة للخلف، وعند انتهاء حركة الرجلين، تصبح الذراعان ممتدتين كاملا، وفى هذه اللحظة ترفع الرأس ويستكمل الأداء الطبيعى للسباحة، وينصح بأن يخرج السباح زفيرا قويا من الفم والأنف عند خروج السباح على سطح الماء.

(د) الدوران لسباحة الفراشة : The Butterflay Turn

يوجد تشابه كبير بين الدوران لسباحة الفراشة والدوران لسباحة الصدر، فاللمس يجب أن يكون باليدين معا وفى مستوى واحد مع الاحتفاظ بالكتفين فى

مستوى أفقى ولكن بينما يسمح فى سباحة الصدر بإدارة دورة واحدة بالذراعين والرجلين تحت الماء بعد الدوران، فإنه فى سباحة الفراشة يسمح أيضا بدورة ذراع واحدة ولكن يمكن أن يؤدى أكثر من ضربة رجلين شكل (٨/ ٥).



شكل (٨/ ٥)

ومراحل الدوران لسباحة الفراشة من حيث الاقتراب واللمس والدوران والدفع والانزلاق كبير الشبه بسباحة الصدر **مع ملاحظة:**

١- أن الحركة النهائية فى مرحلة الاقتراب وقبل اللمس يكون الجسم فيها على كامل امتداده.

٢- أن فترة الانزلاق تكون أقل بسبب أن سباحة الفراشة أسرع من سباحة الصدر.

٣- نظرا لأن قانون سباحة الفراشة يحدد أداء دورة ذراع واحدة داخل الماء، فإن الحركة الرجوعية للذراعين تؤدى خارج الماء

المقارنة بين طرق الدوران

طريق السباحة	مراحل الدوران	الاقتراب	اللمس	الدوران	الإعداد للرفع	الدفع	الانزلاق	بداية السباحة
سباحة الزحف على البطن	الدوران المحورى	يكون الاقتراب سريعا بدرجة كبيرة، ويستمر لمسافة صغيرة من حائط الحمام.	يتم اللمس باليد التى تقوم الحركة حيث توضع راحة اليد على الحائط مع اتجاه أصابع اليد نحو جهة الدوران. ليس من الضرورى لمس حائط الحمام باليدين.	يؤدى السباح ثنى وسحب الرجلين أسفل الجسم مع الاحتفاظ بتوازن الظهر لسطح الماء.	ليس من الضرورى وضع القدمين على الحائط لنفس المستوى تحت سطح الماء.	فرد الرجلين بقوة والاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، بينما يكون الجسم على كامل امتداده.	يكون الجسم مستقيما وعلى عمق ليس كبيرا.	عندما تقل سرعة الانزلاق عن سرعة السباحة، تبدأ الرجلان حركتهما كما تقوم إحدى اليدين بمسك الماء، بينما يحتفظ باليد الأخرى ممتدة أمام الجسم.
	الدوران بالشقلبة	يكون الاقتراب بسرعة كبيرة تتوقف على معدل الشقلبة ويعتبر تقدير المسافة مهم جدا لنجاح هذا الدوران.	ليس من الضرورى لمس حائط الحمام باليدين.	يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس لأسفل وبضغط اليدين لأسفل أيضا ويراعى ثنى الركبتين فى نهاية مرحلة الدوران للدفع.	توضع القدمان بإحكام الحائط بقوة، وأحيانا تتخذ القدمان الشكل القطرى.	الدفع السابق.	الانزلاق السابق	بداية السباحة (السابقة).
سباحة الزحف على الظهر	الدوران بالنصف شقلبة	يكون الاقتراب سريعا مع ضبط توقيت حركات الذراعين بما يسمح باللمس فى اللحظة المناسبة، ويتطلب ذلك ثنى الرأس خلفا ورؤية حائط النهاية.	اليد التى تقود الحركة تلمس الحائط أسفل الماء بحيث تتجه أصابع اليد نحو قاع الحمام وللداخل، بينما تلقى خلفا وتبدأ الرجلان فى الانثناء مع أهمية الاحتفاظ بالجسم على الظهر.	يعتبر مفصل كتف الذراع التى تلمس الحائط مركز لتدوير الجسم ويجب أن يتم اللف بما يسمح للرجلين أن تكون خارج الماد، كما يجب الانثناء الكبير لزيادة سرعة الدوران.	ليس من الضرورى وضع القدمين على الحائط فى استقامة واحدة ولكن من الأهمية أن يكون السباح على ظهره (قانون السباحة) كما تكون اليدان خلف الرأس.	فرد الرجلين بقوة مع الدفع التدريجى تحت سطح الماء.	الانزلاق السابق.	بداية السباحة (السابقة).

تابع المقارنة بين طرق الدوران

مراحل الدوران / طريق السباحة	الاقتراب	اللمس	الدوران	الإعداد للرفع	الدفع	الانزلاق	بداية السباحة
سباحة الزحف على البطن	يكون الاقتراب بسرعة كبيرة مع رفع السباح رأسه قليلا للنظر نحو حائط النهاية، ويتم بناء على ذلك تعديل مدى الحركة طولا أو قصرا بحيث يجب أن يتم اللمس عند نهاية الحركة الأساسية للرجلين.	يتم اللمس معا وفى نفس المستوى (قانون السباحة) وبحيث تتجه أصابع اليدين لأعلى أو نحو جهة الدوران مع انثناء المرفقين لتقريب الجسم من الحائط وفى نفس الوقت تتجه الرأس نحو اتجاه الدوران.	يعتمد على إنثناء الرجلين نحو الإليتين مع الاستفادة من مساعدة الذراع الحرة (الذراع التى يتم التدوير جهتها) بينما تضغط الذراع الأخرى على الحائط.	أهمية وضع القدمين علىَ الحائط فى مستوى واحد مع انثناء الركبتين لتحقيق أقصى قوة دفع، مع الاحتفاظ بالرأس منخفضة واليدان ممتدان.	مثل سباحة الزحف على البطن.	الانزلاق السابق.	الاحتفاظ بالنزلاق حتى تساوى سرعته سرعة السباحة ثم تحرك الذراعان للخلف نحو الفخذين ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين عندما تقترن الرأس والرجلان من سطح الماء حيث تبدأ السباحة العادية والتنفس.
سباحة الزحف على الظهر	الاقتراب السابق.	اللمس السابق.	الدوران السابق.	الإعداد للدفع السابق.	الإعداد للدفع السابق.	تكون فترة الانزلاق أقل من سباحة الصدر نظرا لأن سباحة الفراشة أسرع.	مثل سباحة الصدر مع ملاحظة أنه يمكن أداء أكثر من ضربة رجلين تحت الماء كما أن الحركة الرجوعية للذراعين تكون خارج الماء.

٨/ ٢ تعليم طرق الدوران للسباحات الأربع

قبل أن نسترسل فى عرض الممارسات والتدريبات المناسبة لتعلم طرق الدوران المختلفة يجدر الإشارة مرة أخرى إلى أهمية أن يبدأ تعلم المهارة بعرض نموذج للأداء مصحوبا بالتعليق والشرح النظرى المناسبين، ثم يتاح للمتعلمين بعد ذلك فرصة الممارسة الأولية أو المبدئية وذلك قبل التركيز على أجزاء المهارة.

أولا - تقسيم الدوران لسباحة الزحف على البطن

(أ) الدوران بالشقلبة : The Flip Turn

تمرين (١) : الدفع والانزلاق : Push-off and Glide

ويتضمن هذا التمرين :

- دفع حائط الحمام والانزلاق دون استخدام ضربات الرجلين.
- الانزلاق والذراعان ممتدتان كاملا، رفع الجسم على سطح الماء.

إرشادات تعليمية :

١- يجب أن يكون الدفع والانزلاق تحت الماء ولعمق يتراوح بين ٣٠-٥٠ سم.

٢- يجب تسطح القدمين بإحكام على حائط الحمام مع تباعدهما بالقدر المناسب.

٣- يكون الجسم مفرودا تماما وكذلك الذراعان مع انخفاض الرأس بين العضدين.

٤- اليدان مسطحتان والإبهامان متجاورتان وراحتا اليدين تواجهان لأسفل.

٥- يجب أن يكون اتجاه الدفع أفقيا وبالجزء العلوى الداخلى للقدمين.

تمرين (٢) : الدفع والانزلاق ثم ضربات الرجلين :

Push-off Glide Then leg movement

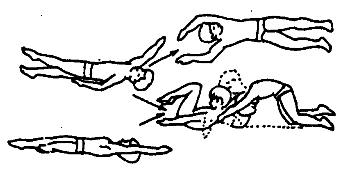
إرشادات تعليمية:

بالإضافة إلى الإرشادات التعلمية السابقة فى تمرين (١) فإنه يجب أداء مرحلة الانزلاق قبل بدء حركات الرجلين؛ وذلك لأن سرعة الدفع تكون أسرع

من الانزلاق مع ضربات الرجلين. ويمكن أن يتحقق ذلك بأن يطلب من المتعلم الانزلاق مع العد ١، ٢، ٣، ٤ قبل بدء حركات الرجلين.

تمـــرين (٣) : الدفع والانزلاق مع ربطهـمـا بـبـداية السبـاحـة ككل : شكل (٨/٦).

Push-off and glide initial Full-stroke



إرشادات تعليمية :

١- يتم الشد بذراع واحدة، بينما يحـــتـفظ بالـذراع الأخـرى مفرودة.

شكل (٨/٦)

٢- يجب أن تبدأ الحركة الرجوعية عندما يطفو الجسم على سطح الماء.

تمرين (٤) : الشقلبة المتكورة من الدفع : شكل (٨/٧).

A tuck Somersault from a push-off

إرشادات تعليمية :

١- يجـب أن يتم الـدفع عـلى سطح المـاء، والرأس تتجـه لأسفل والذراعـان على كامل امتدادهما.

٢- يتم التقوس بسرعة ثم التكور وأداء الشقلبة والامتداد الكامل للجسم.

شكل (٨/٦)

٣- تتحرك اليدان للخلف نحو المقـعدة ثم تتحرك لأسفل حيث يولد ذلك قوة رد فعل تساعد تدوير السباح على الظهر.

٤- يجب تفتيح العينين حيث يساعد ذلك على التوجيه السليم.

٥- تتجه الرأس لأسفل وتثنى الذقن جهة الصدر.

٦- يجب مراعاة التسلسل التنابعى للحركة مثل الدفع - استقامة الجسم - التقوس - التكور - استقامة الجسم.

تمرين (٥) : أداء الشقلبة من السباحة :

Somersaulting from a Swim

إرشادات تعليمية :

- الدفع تحت الماء وتؤدى الذراعان والرجلان الحركة كما سبق تعلمها مع أداء انثناء أمامى للشقلبة ثم امتداد وفرد الجسم.
- مثل التمرين السابق مع إضافة نصف لفة بحيث ينهى السباح الحركة فى وضع الطفو على البطن مواجها للاتجاه الذى جاء منه.

تمرين (٦) : الشقلبة والدفع من الجانب :

Soimearsaulting and pushing - off from the sise

إرشادات تعليمية :

- تؤدى حركة الشقلبة كاملة مع زيادة المسافة تدريجيا اقترابا من الحائط.
- بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة عند تدريس الدفع، يجب التركيز على زيادة سرعة الاقتراب.

(ب) الدوران المحورى : The Pivot turn

يوجد تشابه بين الدوران بالشقلبة والدوران المحورى فى مراحل مختلفة مثل الدفع والانزلاق لذلك فإن تدريبات رقم ١، ٢، ٣، التى سبق شرحها للدوران بالشقلبة تصلح مع هذا الدوران ثم يتبع ذلك أداء التمرينات التالية:

تمرين (١) : تعليم الحركة المحورية : The pivot

ويتطلب تعلم الحركة المحورية وقوف المتعلم فى الجزء الضحل من الحمام مواجها الحائط مع الميل قليلا للأمام ووضع أحد اليدين على الحائط ثم يقوم المتعلم بوضع رأسه فى الماء مع الوثب والتقوس والدفع باليد للدوران مواجها الجهة المقابلة للحائط، ووضع القدمين على الحائط بدون دفع.

إرشادات تعليمية :

- يمكن مساعدة الزميل لتحقيق الدوران.
- تتجه الرأس لأسفل وتدور فى اتجاه الدوران.
- العينان مفتوحتان لضمان الغوص السليم.

تمرين (٢) : أداء الدفع والانزلاق ثم الحركة المحورية:

Push / glide and Pivot

ويتضمن هذا التمرين وقوف المتعلم على قاع الحمام على بعد مناسب من الحائط ثم يقوم بدفع قاع الحمام وأداء الحركة المحورية السابقة ثم دفع الحائط بباطن القدمين (بالجزء العلوى الداخلى للقدم) بإحكام وقوة.

تمرين (٣) : الحركة المحورية مع الدفع والانزلاق والسباحة:

Pivot and push and glide and stroke

إرشادات تعليمية :

- يؤدى اللمس باليد المفضلة.
- زيادة سرعة الاقتراب.
- النظرة السريعة نحو الحائط لتقدير المسافة المناسبة لأداء اللمس.

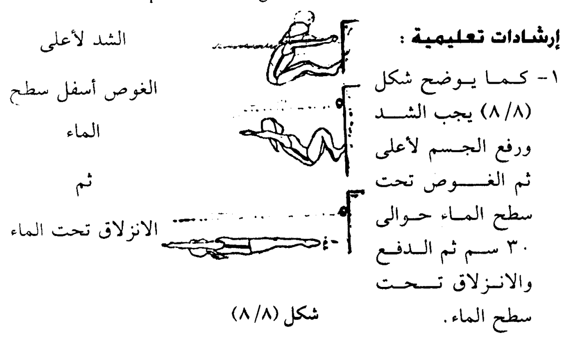
ثانيا - تعليم الدوران لسباحة الظهر:

تمرين (١): الدفع والانزلاق على الظهر: شكل (٨/٨).

Bach - Crael push - off and glide

إرشادات تعليمية:

١- كما يوضح شكل (٨/٨) يجب الشد ورفع الجسم لأعلى ثم الغوص تحت سطح الماء حوالى ٣٠ سم ثم الدفع والانزلاق تحت سطح الماء.



شكل (٨/٨)

٢- يكون الدفع بقوة من الاحتفاظ بتوجيه واتزان الجسم.

٣- الرأس مستلقية خلفا فى خط مستقيم مع الظهر وبين العضدين، والذراعان تكونان مفروتين وراحتا اليدين متجهتين لأعلى وتعمل كروافع للجسم.

٤- التأكد أن المتعلم يأخذ الشهيق عندما يخرج الوجه من الماء.

٥- يتم ربط حركات الرجلين بعد الانزلاق لفترة قصيرة.

٦- ربط حركات الذراعين بعد الانزلاق وأداء ضربات الرجلين بحيث: «الشد بإحدى الذراعين، بينما تبقى الذراع الأخرى مفرودة حتى الوقت المناسب للشد».

تمرين (٢): دوران الجسم من وضع التكور: Tuck position

يهدف هذا التمرين إلى إكساب المتعلم الإحساس بدوران الجسم وتغيير الاتجاه بعد لمس نهاية الحمام معتمدا على ثنى الركبتين نحو الصدر ثم أداء حركة مجدافية براحتى اليدين تساعد على الدوران للجهة المطلوبة شكل (٩/٨).

إرشادات تعليمية :

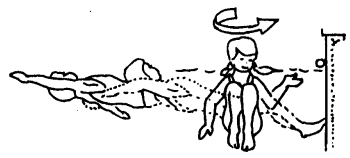
١- يؤدى التمرين فى عمق ماء يصل إلى مستوى الكتفين.

٢- يجب ثنى مفصلى الفخذين وسحب الركبتين كاملا نحو الصدر كما بالشكل (٨/ ٩).

٣- تستخدم حركات اليدين المجدافية للدوران حول المحور الرأسى.

تمرين (٣) : وضع التكور قريبا من الحائط ثم الدفع والانزلاق: شكل (٨/ ١٠).

Tuck position near the wall, pushing - off and glide



شكل (٨/ ٩)

إرشادات تعليمية :

١- يؤدى التمرين فى الجزء الضحل من الحمام متخذا وضع التكور الذى يوضحه الشكل (٨/ ١٠).

شكل (٨/ ١٠)

٢- تتحدد المسافة بين المتعلم والحائط وفقا للمسافة التى تمكنه من الدفع بفاعلية لحائط الحمام.

٣- يجب الاستفادة من الدفع بقوة وإحكام وفى اتجاه مستقيم.

٤- يجب امتداد الذراعين تماما عند الدفع، كما يجب أن تكون الرأس بين العضدين والنظر متجها لأعلى.

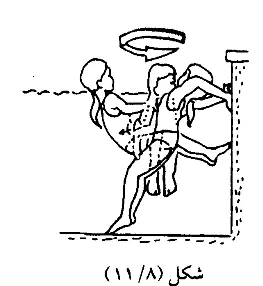
تمرين (٤) : الدوران المحورى بمساعدة الحائط : شكل (٨/ ١١).

Wall - asaisted pivot, Rotaion

يتطلب أداء هذا التمرين وقوف المتعلم قريبا من الحائط ومواجها بالظهر، ثم يحاول أن يصل للخلف واضعا إحدى اليدين على الحائط أسفل ماسورة



الحمام، ومع دفع محدود لقاع الحمام يؤدى المتعلم نصف تكور وفى الوقت نفسه يتحرك قريبا من الحائط وعندما تقترب الرأس من الحائط، تفرد الذراع كاملا لتزويد الجسم بقوة ليتم دوران الجسم كما فى التمرين السابق، وفى هذا التمرين ليس هناك ضرورة لأداء الدفع ولكن يكفى التركيز على الحركة المحورية والدوران.



شكل (٨/ ١١)

إرشادات تعليمية :

١- يجب أن تلمس اليد الحائط أسفل سطح الماء.

٢- تتجه أصابع اليد التى تلمس الحائط لأسفل لبدء الدوران.

٣- يجب أن تفرد الذراع التى يدور حولها المحور بعد الانثناء الأول ويجب أن يكون ذلك بقوة للمساعدة على حركة الدوران.

٤- يجب أن يكون المتعلم قريبا من الحائط بقدر كاف يسمح بتحقيق الدفع القوى.

٥- يجب أن توضع الرأس خلفا بالشكل المناسب.

٦- يؤدى التمرين السابق مع إضافة الدفع والانزلاق.

تمرين (٥) : ضربات الرجلين فقط نحو الحائط مع وضع اليدين الصحيحين: Legs only to wail with correct hand placing شكل (٨/ ١٢).

يتطلب هذا التمرين سباحة المتعلم على ظهره بحركات الرجلين، بينما تقوم إحدى الذراعين بأداء حركة السباحة التبادلية، وتبقى الذراع الأخرى مفرودة أعلى الرأس وهى الذراع التى تقوم بلمس الحائط مع توجيه النظرة السريعة نحو الحائط تجنبا لعدم ارتطام الجسم بالحائط.

شكل (٨/ ١٢)

إرشادات تعليمية :

١- الاحتفاظ بالجسم مفرودا تماما.

٢- الذراع التى تؤدى اللمس يجب أن تكون قريبة من رأس السباح ومفرودة للأمام.

٣- عدم المبالغة فى النظر للخلف لملاحظة مكان اللمس.

تمرين (٦) : السباحة كاملة نحو الحائط والدوران والسباحة بعيدا عن الحائط: Swimming towards the wall using the full stroke

إرشادات تعليمية :

- يمكن أن يسبق هذا التمرين تمرين السباحة بالرجلين فقط نحو الحائط ثم أداء الدوران كاملا.
- يؤدى التمرين بعيدا عن الحائط بحوالى ١٠-١٢ مترا ثم تزداد المسافة تدريجيا حتى يؤدى بعرض الحمام.
- يمكن أن يتم الدوران نحو أى من الجهتين.
- يجب أن يتم اللمس بالأصابع كما أن الدفع والانزلاق يكونان تحت سطح الماء.

ثالثا - تعليم الدوران لسباحة الصدر :

تمرين (١) : الدفع والانزلاق (تحت الماء):

the push and Glide (under water)

إرشادات تعليمية :

يكون الدفع والانزلاق مثل سباحة الزحف على البطن مع زيادة العمق قليلا ويتراوح بين ٥٠-٧٠ سم.

تمرين (٢) : الدفع والانزلاق ثم الشد بالذراعين وأداء ضربات الرجلين:

Push - off and Glide, then pull and kick

إرشادات تعليمية :

١- يكتسب المتعلم مهارة السباحة تحت الماء حيث الانزلاق لمدى طويل، مع ثنى المرفقين بكفاءة تسمح لليدين أن يتوجها لأقصى مدى للخلف.

٢- يجب تقارب كل من الذراعين واليدين من الجسم أثناء الحركة الرجوعية.

٣- تكون الرأس منخفضة بين العضدين.

٤- توافق إنهاء ضربات الرجلين وارتفاع الرأس فى نفس الوقت.

٥- يجب أن يتم الدفع على عمق مناسب قبل الخروج على سطح الماء.

تمرين (٣) : اللمس والدوران ثم الدفع والانزلاق :

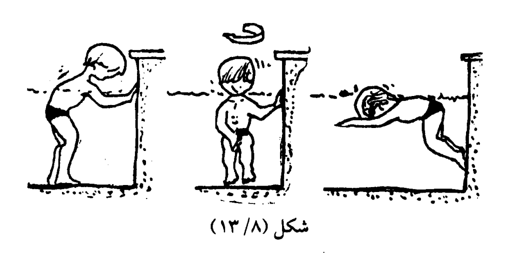
The Touch and pivot then push and glide

يؤدى هذا التمرين من وقوف المتعلم بعيدا عن الحائط بمسافة مناسبة ثم يدفع قاع الحمام نحو الحائط لأداء التمرين.

إرشادات تعليمية :

- التركيز على اللمس باليدين معا.
- يجب تحرك الرأس فى اتجاه الدوران.
- عدم المبالغة فى رفع الجسم أثناء الدوران.
- يجب أن يكون الدوران دورة كاملة ١٨٠ درجة بحيث يتجه السباح إلى الاتجاه العكسى.
- يجب أن يتم الدفع تحت الماء والجسم يكون على الصدر تماما.

تمـرين (٤) : دفع قـاع الحمـام لأداء اللمس والدوران ثم السـباحـة: شكل (١٣/٨).
Push the bottom to Touch / turn then swim



شكل (١٣/٨)

إرشادات تعليمية :

- يقف المتعلم بعيدا عن الحائط بمسافة قليلة.
- يجب الاهتمام بالإرشادات التعليمية السابقة مع التركيز على النقاط القانونية.
- يؤدى التمرين من السباحة ثم الدوران ثم السباحة مرة أخرى.
- يؤدى التمرين بعرض الحمام.

رابعا - تعليم الدوران لسباحة الفراشة :

يمكن اتباع نفس خطوات تعليم الدوران لسباحة الصدر للتشابه الكبير بينهما مع ملاحظة أوجه الاختلاف فيما يلى.

- الدفع تحت سطح الماء يكون على عمق أقل.
- حركة الشد بالذراعين تؤدى فى اتجاه رأسى نسبيا للمساعدة على ارتفاع الجسم على سطح الماء.
- فترة الانزلاق تكون أقصر؛ نظرا لأن سباحة الفراشة أسرع من الصدر.

٨/ ٣ الأخطاء وإصلاحها لطرق الدوران(*)

الخطأ	تحليل الخطأ	إصلاح الخطأ
١- بطء الاقتراب من نهاية الحمام.	- يفقد السباح القدرة على توليد السرعة الدورانية أثناء الدوران.	- يحدث هذا الخطأ كثيرا نتيجة خوف المتعلم من الإصابة والاصطدام بحائط الحمام. لذلك يمكن التغلب على ذلك بوضع علامة فى قاع الحمام توضح الاقتراب من النهاية كما يمكن السماح له بارتداء نظارة السباحة.
٢- عدم تفتيح العينين أثناء الاقتراب.	- يفشل السباح فى التقدير السليم لنهاية حوض السباحة ولا يقوم بالحركات التمهيدية فى الوقت المناسب.	- تفتيح العينين ويمكن ارتداء نظارة السباحة.
٣- عدم التقدير السليم لتوقيت اللمس ولحظة الدوران.	- يتسبب عدم التقدير السليم لتوقيت اللمس فى اندفاع السباح نحو الحائط واصطدامه بها.	١- تكرار أداء التمرين مرات كثيرة مع الإحساس بالتوقيت المناسب لأداء اللمس والدوران. ٢- يجب أن يضع المتعلم فى اعتباره أن جسمه يستمر فى التحرك بعد بدء الدوران.
٤- عدم أداء الانثناء والتكور اللازم لأداء الدوران.	- ضعف الانثناء المطلوب يقلل من فرصة الحركة الدورانية ومن ثم يضعف من سرعة الدوران.	١- توجيه السباح إلى أهمية وضع التكور لزيادة سرعة الدوران. ٢- ويمكن أداء تمرينات للتركيز على ذلك.
٥- التزحلق أثناء الدفع أو الدفع القطرى.	١- عدم الدوران الكامل. ٢- مسار الجسم فى اتجاه غير مستقيم.	١- يجب أن يكون الدوران كاملا. ٢- يجب وضع القدمين بإحكام وبالكامل على الحائط قبل دفعها.

(*) توضح بعض الأخطاء العامة لطرق الدوران للسباحات المختلفة، مع ملاحظة أهمية أن يضع المدرب فى اعتباره القواعد القانونية لأداء الدوران عند تعليمها.

الخطأ	تحليل الخطأ	إصلاح الخطأ
٦- عدم الدفع الفعال بسبب السرعة المبالغ فيها للدوران.	- عدم الدوران الصحيح يؤدى إلى عدم وضع القدمين فى الوضع المناسب للدفع.	- التصحيح مثل الخطأ السابق.
٧- الدفع على عمق زائد مبالغ فيه.	- يحدث هذا الخطأ عادة لأن السباح يدفع جسمه فى اتجاه قاع الحمام وليس دفعا أفقيا.	١- التركيز على الدفع الأفقى. ٢- ويمكن أداء الدفع على سطح الماء كتمرين تعويضى.
٨- الدفع على سطح الماء.	- يحدث عادة نتيجة ارتفاع الرأس عاليا بدرجة كبيرة.	١- التركيز على الدفع الأفقى. ٢- ويمكن أداء الدفع العميق كتمرين تعويضى.
٩- عدم فرد الجسم كاملا أثناء الانزلاق.	- يحدث نتيجة توتر الجسم أو نتيجة ارتفاع الرأس.	- الرجوع لتدريبات الدفع والانزلاق مع التركيز على استقامة الجسم وزيادة طول المسافة.
١٠- البدء المبكر للسباحة قبل الاستفادة من الدفع.	- يعتبر الانزلاق بعد الدوران ودفع حائط الحمام أكثر سرعة من السباحة.	١- الاهتمام بالتوقيت لكل مرحلة من مراحل أداء الدوران وإعطاء كل مرحلة حقها والاستفادة منها. ٢- إكساب المتعلم الإحساس التميزى بين سرعة السباحة وسرعة الانزلاق.





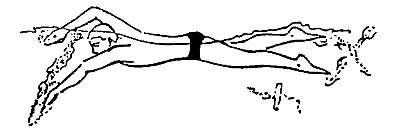
الفصل التاسع

تحليل طرق أداء السباحة
والتدريبات المساعدة

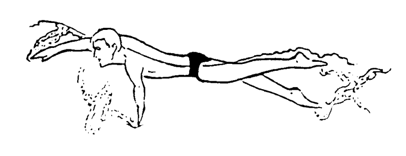


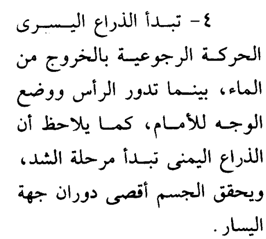
١/٩ تحليل طريقة أداء سباحة الزحف على البطن

١- بينما تبدأ الذراع اليمنى دخول الماء، فإن الذراع اليسرى تبدأ مرحلة الشد.. (يلاحظ وضع ارتفاع المرفق لكلا الذراعين).



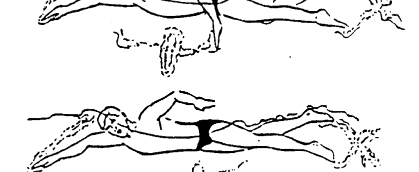
٢- تدخل الذراع اليمنى كاملا للماء، بينما الذراع اليسرى تكون فى منتصف مسارها... (يلاحظ تزايد السرعة لليد اليسرى مقارنة ببطء اليد اليمنى).





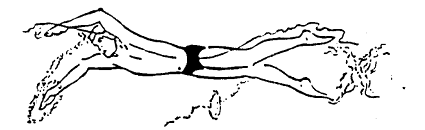
٣- يدور الوجه لأخذ الشهيق، وفى نفس الوقت تؤدى اليد اليسرى حركة الدفع متجهة للخلف، كما يلاحظ أن الرجل اليسرى تتحرك لأسفل لتحقيق التوازن الناتج عن حركة اليد اليسرى لأعلى.

٤- تبدأ الذراع اليسرى الحركة الرجوعية بالخروج من الماء، بينما تدور الرأس ووضع الوجه للأمام، كما يلاحظ أن الذراع اليمنى تبدأ مرحلة الشد، ويحقق الجسم أقصى دوران جهة اليسار.

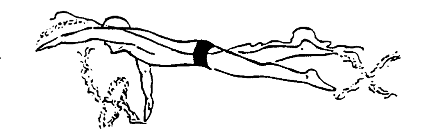




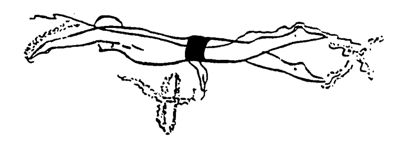
٥- بينما تبدأ اليد اليسرى دخول الماء، فإن الذراع اليمنى تبدأ مرحلة الشد (يلاحظ وضع ارتفاع المرفق للذراعين).



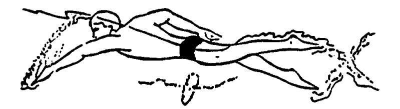
٦- تدخل الذراع اليسرى كاملا للمـاء، وتكون الرأس فى منتصف المحور الطولى للجسم، ويلاحظ أن الوجـه يكون متجـها للأمام عند دخول اليـد للماء. كما يلاحظ التزامن الصحيح بين مسار حركة الذراعين.

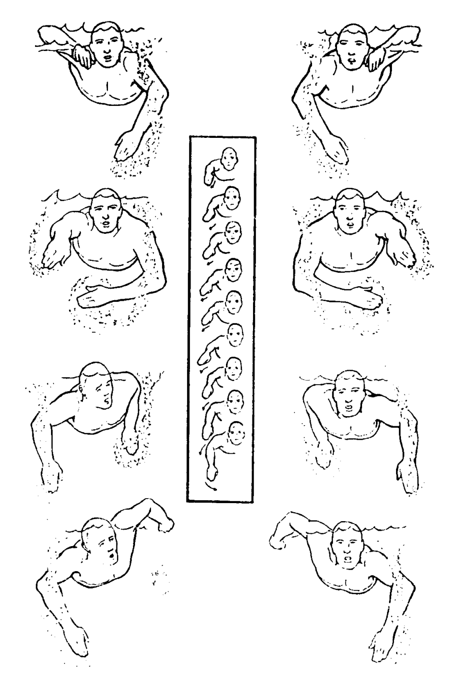


٧- تحقق اليد الـيمنى زيادة واضحة فى مسـارها، مقابل بطء مسـار حركة اليد اليسرى.



٨- تبين الدوامـات الناتجة عن مسار حـركة اليد اليسرى، وكـذلك الناتجة عن نهاية الشد لليد اليمنى فعالية أداء الشد بالذراعين.



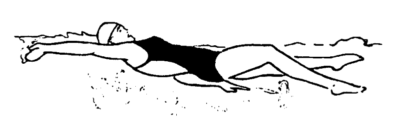


نظرة أمامية لتحليل أداء سباحة الزحف على البطن

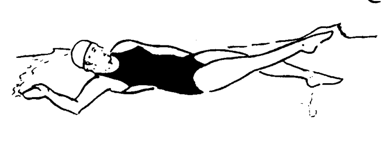
تتحـرك اليد ببطء عند دخـول الماء، وتكون سرعـة اليد عند دخـول الماء مماثلة لسـرعة تقدم الجسم للأمـام، المبالغة فى سرعـة الدخول تؤدى إلى نقص سرعة الجسم (تقدم الجسم). ويلاحظ أهمية الاحتفاظ بالمرفق مرتفعا أثناء دخول الماء وفى المرحلة المبكرة لبدء الشد.

٩/ ٢ تحليل طريقة أداء سباحة الزحف على الظهر

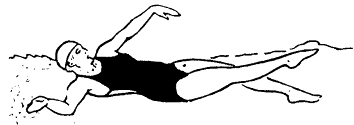
١- تدخل الذراع اليمنى المــاء قبل أن تكمل الذراع اليسرى شـدتها تحت الماء، وهذا يضمن استمرار الدفع وانطلاق الجسم للأمام.



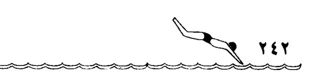
٢- انثناء مـرفق الذراع اليـمنى عند بداية الشد، ويدور الجسم اتجـاه ذراع الشد بـما يسـمح بمـشاركـة فـعالـة لعضـلات الجذع. ويـلاحظ بداية ظهور كـتف الذراع اليسـرى لقيـادة حركـة خروج هذه الذراع.



٣- يزداد انثناء مـرفق الذراع اليـمنى مع تحـرك اليد اليـمنى متجـهة لأعلى. وتؤدى الذراع اليسرى حـركتها الرجـوعية خارج المـاء فى مسـار رأسى. ويحتـفظ بالرأس فى مـركز المحور الطولى للجسم لتأمـين التوازن التام وتجنب الحركة الزائدة للجسم.



٤- يصل المرفـق إلى أقصى انثناء، وقد يؤدى ذلك إلى اقتراب اليد من سطح الماء ومن ثم نقص فـاعلية قـوة

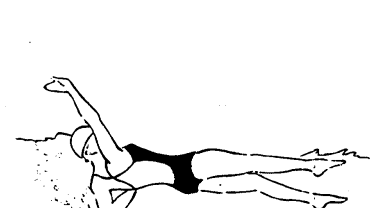


الدفع للماء؛ لذلك تأتى أهمية دوران الجسم لهذا الجانب لزيادة فاعلية الدفع للماء. يلاحظ أن اليد اليسرى تتحرك بسرعة أكبر قليلا من اليد اليمنى لتأمين الإيقاع الزمنى السليم للسباحة.

٥- تدخل الذراع اليسرى الماء قبل أن تستكمل الذراع اليمنى حركتها فى الماء بما يضمن استمرار حركة دفع الجسم للأمام. ويلاحظ أن الذراع اليسرى تدخل فى عمق الماء على امتداد الظهر فى نقطة أمام الكتف وللخارج قليلا. ومن الأهمية الاحتفاظ بالمقعدة مرتفعة لتقليل المقاومة.

٦- يقود كتف الذراع اليمنى الحركة الرجوعية، حيث تؤدى الحركة بسهولة وانسيابية دون توقف الذراع عند المقعدة.

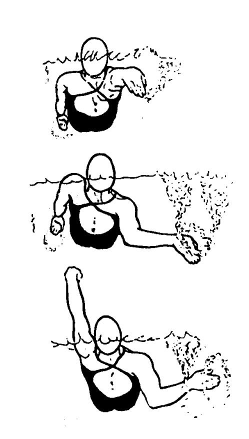
٧- تسمح حركة الدوران لجسم السباح بالتوازن بين الشد بالذراع اليسرى مع الحركة الرجوعية الرأسية للذراع اليمنى.

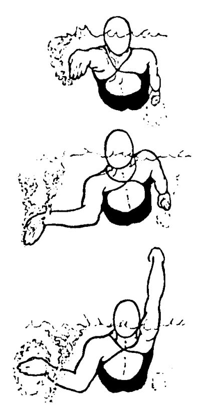


٨- استمرار الحركة الرجوعية للذراع اليمنى فى المسار الرأسى، وذلك بمعدل سرعة تزيد قليلا عن اليد اليسرى التى تكمل حركة الدفع فى الماء. يلاحظ ارتفاع وضع المقعدة.

نظرة أمامية سباحة

الزحف على الظهر



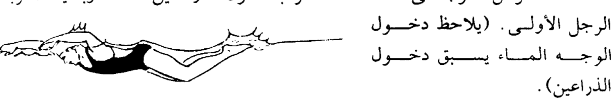






تدخل الذراع الماء خلف الكتف، حيث إن المرفق يكون مستقيما، والدخول يتم بالأصبع الصغير، تكون الذراع المقابلة راحة اليد متجهة إلى أسفل، وتستكمل الشد بقوة الدفع أسفل المقعدة. ويلاحظ أنه لفترة وجيزة تكون الذراعان كاملتين أسفل الماء، وذلك يضمن استمرار حركة انطلاق الجسم للأمام.

٩/ ٣ تحليل طريقة أداء سباحة الفراشة



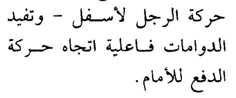
١- غوص الوجه فى الماء عند اقتراب دخول الذراعين الماء، وبداية ضربة الرجل الأولى. (يلاحظ دخول الوجه الماء يسبق دخول الذراعين).



٢- تدخل الذراعان مفرودتان الماء مع دفع المقعدة لأعلى. وتؤدى ضربة الرجل الأولى لأسفل بما يكفل استمرارية الحركة، حيث إن ذلك بداية إيقاع سباحة الفراشة. مع الأخذ فى الاعتبار أن حركة الرجلين لأسفل تؤدى بدون جهد، ولكن كرد فعل لحركة دفع المقعدة لأعلى عندما تدخل الذراعان الماء.



٣- تتباعد اليدان للخارج عن مستوى خط الكتف عند ثنى المرفقين، وترفع الرأس مباشرة لمنع الجسم من الغوص العميق، تصل المقعدة إلى أعلى نقطة عند انتهاء حركة الرجل لأسفل - وتفيد الدوامات فاعلية اتجاه حركة الدفع للأمام.





٤- أهمية وضع المرفق المرتفع، حيث يمثل رافعة جيدة ويزيد من فاعلية حركة الذراعين. كما أن الحركة الدائرية المتسعة لليدين تعطى الوقت اللازم لأداء الضربة الثانية بالقدمين.



٥- تقترب اليدان أسفل الجسم استعدادا لمرحلة الدفع الأخيرة وذلك بالتحرك للخارج وللخلف. ويلاحظ وجود دوامتين كبيرتين عندما تنهى اليدان قوة الدفع. وبينما



تتمم حركة الرجل لأسفل المرة الأولى دون جـهد، فإن حركة الرجل لأسفل هذه المرة تتم إراديا وبقوة من السابح.

٦- تدفع اليدان حركة دائرية ولـلخلف بسـرعـة متـزايدة، ويخـرج الفم من الماء قبل خروج اليد من الماء.

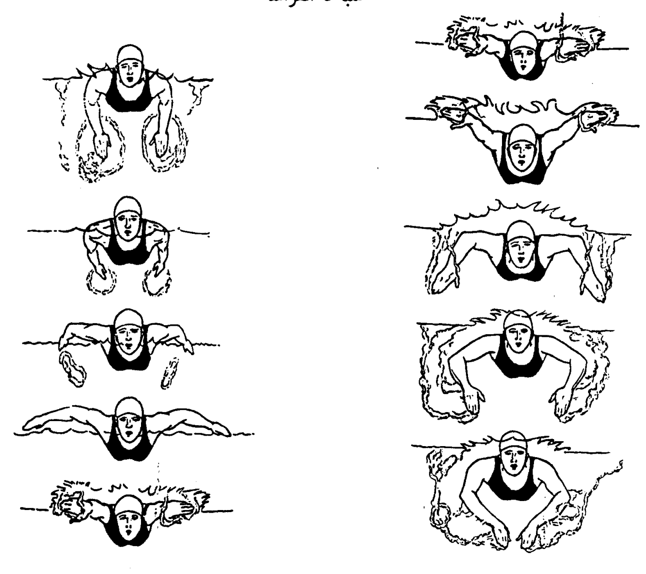
٧- يأخذ السبـاح الشهيق أثناء الحركـة الرجوعية للذراعيـن ونهاية الضربة الثانيـة للرجلين، يلاحظ أن ضـربـة الرجليـن تؤدى مع الاحتفـاظ بالمقعدة مـرتفعة أثناء الحركة الرجوعية للذراعين.

٨- يكون الجسـم فى انطلاق مرتفع نتيـجة التـوقيت الصحـيح. المقـعدة مرتفـعة والرجـلان ممـتدتان تؤدى حـركـة الذراعـين من مفصلى الكتفين أثناء الحركة الرجوعية خارج الماء.

٩- تعبر الذراعان خط الكتفـين، وفى هذه اللحظة تبدأ الرأس الغوص قبل دخـول الـذراعـين للـمـاء، يلاحظ أهمـيـة التـحكم والسـيطـرة على وضع الرأس للاحـتـفـاظ بوضع الجـسم الجيد.

١٠- يغوص الـوجه فى المـاء جزء من الثـانية قبـل دخول اليديـن الماء. خـروج القـدم مـن سطح المـاء، بينما تبـدأ القدمـان حركتهما لأسفل.

نظرة أمامية لتحليل أداء سباحة الفراشة



يكون الذراعان غالبا مفرودتان عند بداية دخول الماء باتساع الكتفين. بداية حركة الشد بحركة الذراع للخارج وللداخل. وعند انثناء المرفقين فإن اليدين تتجهان للداخل فى حركة دائرية تجعل اليدان معا أسفل الجسم حتى يتلامسان. تنتهى حركة الشد عندما تعبر اليدان المقعدة. يلاحظ كيف تخرج الذقن تدريجيا حتى يخرج الوجه عن سطح الماء لأخذ الشهيق، بينما تكون اليدان أكملتا حركة الدفع للخلف، كذلك يلاحظ كيف تغوص الرأس فى الماء قبل دخول الذراعين كاملة فى الماء، كذلك تترك الرأس الماء قبل خروج الذراعين.

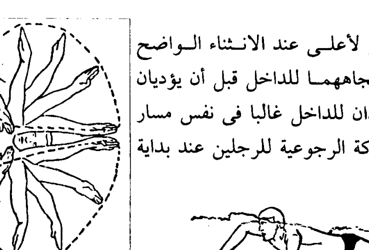


٤/٩ تحليل طريقة أداء سباحة الصدر

١- يكون الجسم فى وضع انسيابى ممتد أسفل سطح الماء، بينما تكون الرأس فى خط مستقيم ومتجهة لأسفل - كذلك يلاحظ استمرار الحركة التموجية للمقعدة بما يحقق الاستفادة من القوة الدافعة للرجلين، ويمنع غوص الرجلين.



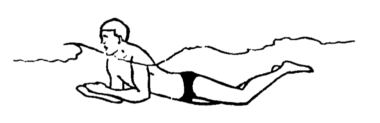
٢- تتحرك الفخذان لأعلى لرفع الرجلين، بينما تقوم اليدان بالشد جانبا باتساع الكتفين. يتم رفع الرأس والكتفين معا وبشكل تدريجى.



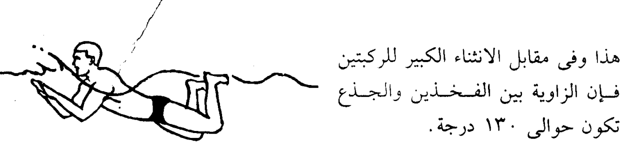
٣- يرفع الجذع لأعلى عند الانثناء الواضح للمرفقين. تغير اليدان اتجاههما للداخل قبل أن يؤديان الشد للخلف. تتحرك اليدان للداخل غالبا فى نفس مسار الحركة للخارج. تبدأ الحركة الرجوعية للرجلين عند بداية ثنى الركبتين.



٤- ثنى الذراعين بقوة للداخل عند نهاية الشد، وتستمر حركة اليدين للأمام دون تردد. ويظهر الوجه خارج الماء مع رفع الجذع، وتدفع المقعدة لأسفل مؤدية إلى رفع الرجلين والقدمين.



٥- تظهر الكتفان وأعلى الظهر خارج الماء، حيث إن السباح يأخذ الشهيق دون الحاجة إلى رفع الرأس عن عمد. ويحدث الانثناء العميق للركبتين مما يؤدى إلى اقتراب الكعبين إلى المقعدة، بينما تظل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة.



هذا وفى مقابل الانثناء الكبير للركبتين فـإن الزاوية بين الفـخـذين والجـذع تكون حوالى ١٣٠ درجة.

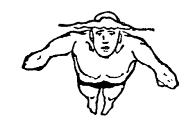
٦- تمتد الذراعـان للأمام ويتبعهمـا الكتفان، ويراعى تحقيق أقـصى امتداد حيث إن ذلك يسـاعد السـباح على اشـتـراك عـضـلات حـزام الكتف بفاعلية أكثـر فى أداء الشدة التالية. يراعى تدويـر القـدمـين عـند بداية حركة الرجلين، كما يلاحظ غوص الرأس فى الماء بسرعة.

٧- امتـداد المـقعـدة، ويحدث كـرد فعل لذلك ارتفـاع الفخـذين وأعلى المـقعدة. هذا، وعـندما تقـترب حركة دفع الرجلـين من الانتهاء، يجب زيادة سرعتها لتحقيق أقصى مرحلة دفع بالقدمين.

٨- يـغوص الجسم كاملا وكذلك الرأس تحـت سطح الماء حيـث يستـفيد الجـسم من فـترة انزلاق قصيـرة. يلاحظ أن قانون سباحـة الصدر الحديث يسمح أن تغـوص الرأس كاملا فى الماء مادامت تخرج خارج الماء أثناء كل دورة كاملة.

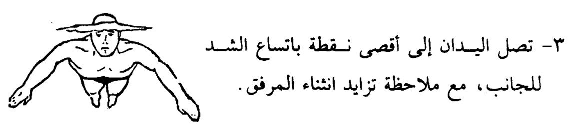
نظرة أمامية لتحليل أداء سباحة الصدر

١- الجسم على كـامل الامتـداد، مع غوص الرأس تأهبا لبداية حركة الشد بالذراعين.

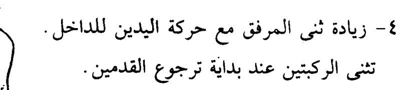


٢- تتجه حـركة الشد باليدين للجـانب ولأسفل مع ملاحظة أن بداية الشد يؤدى إلى ارتفاع الجذع.

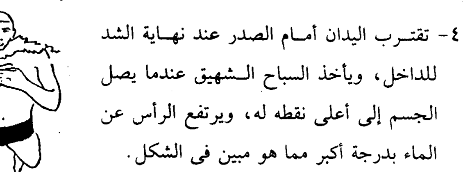




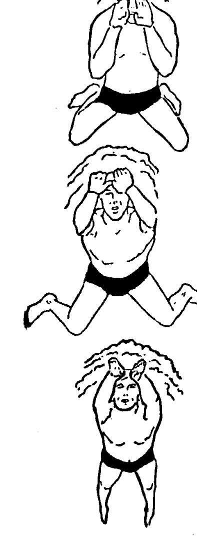
٣- تصل اليـدان إلى أقصى نـقطة باتساع الشـد للجانب، مع ملاحظة تزايد انثناء المرفق.



٤- زيادة ثنى المرفق مع حركة اليدين للداخل. تثنى الركبتين عند بداية ترجوع القدمين.



٤- تقتـرب اليدان أمـام الصدر عند نهـاية الشد للداخل، ويأخذ السباح الـشهيق عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطه له، ويرتفع الرأس عن الماء بدرجة أكبر مما هو مبين فى الشكل.



٥- تغوص الرأس فى الماء بسـرعة، وتبدأ ضربة الرجلين عندما تدفع اليدان بقوة للأمام.

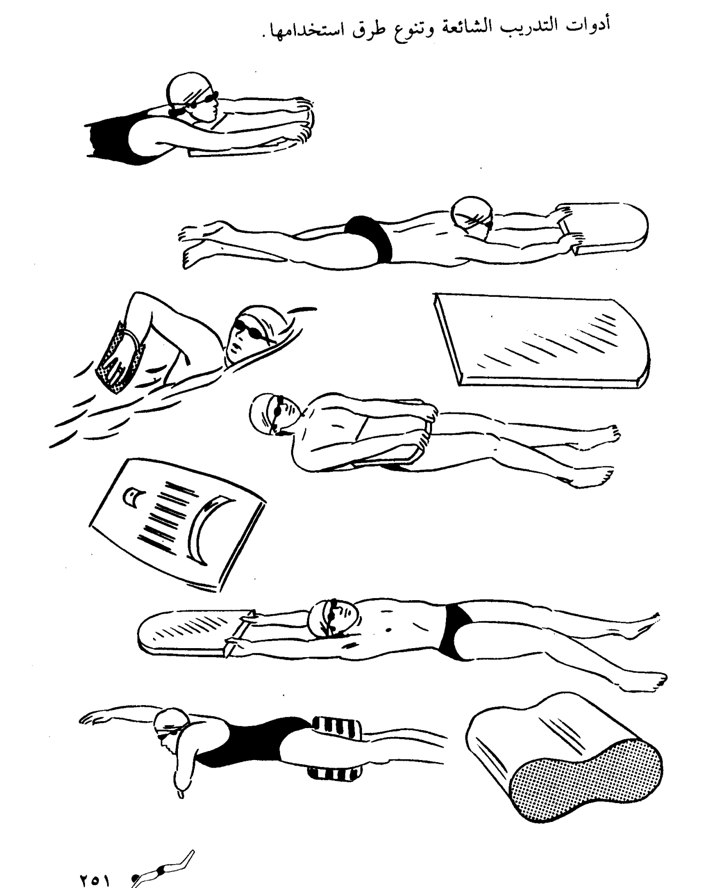
٦- تمتـد الذراعان للأمـام، بينمـا تتزايد سـرعة ضربة الرجلين فى مرحلتها النهائية.

٧- يتبع الكتفان حركـة الذراعين للأمام، وتقترب القدمـان معا بحـركة ضاغطـة، ويواجه باطنى القدمين معا عند نهاية الدفع بالرجلين.

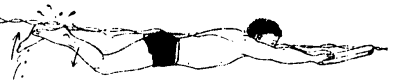
٨- الجسم على كامل الامتداد، مع غرص الرأس والانزلاق لفترة قصيرة أسفل سطح الماء.

٩/ ٥ التدريبات المساعدة لتحسين طرق السباحة

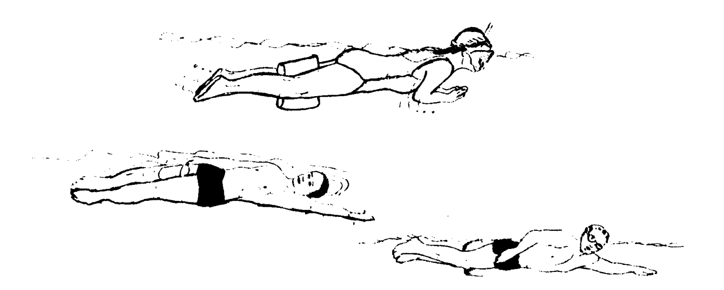
أدوات التدريب الشائعة وتنوع طرق استخدامها.



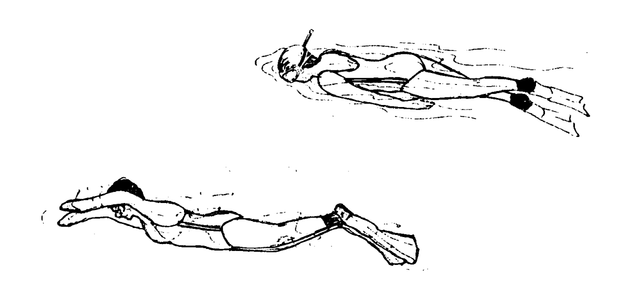
السباحـة باستخدام لوحـة ضربات الرجلين Kickboard وذلك (لسباحات الزحف على البطن - الزحف على الظهر - الفراشة).



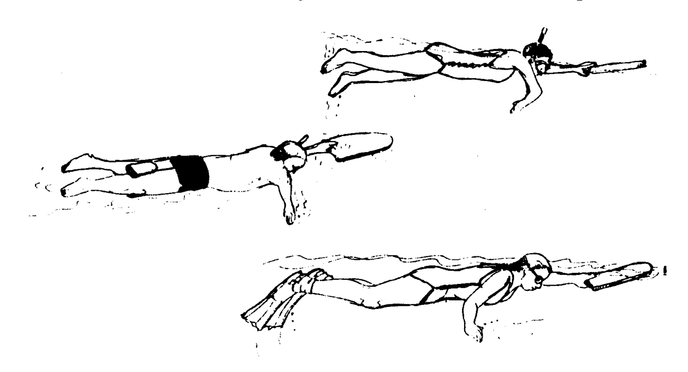
السباحـة بالذراعين مع تثبيت الرجلين باسـتخدام عوامة تثـبيت الرجلين أو حزام حول القدمين.



السبـاحة بالرجلين فقط باسـتخدام الزعـانف (الزحف على البطن، الزحف على الظهر، الفراشة).

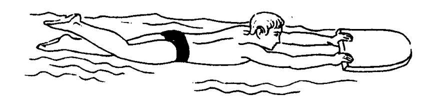


السباحة بذراع واحدة وتثبيت الذراع الأخرى (فى جميع طرق السباحة الأربع) يمكن إضافة (أ) لوحة ضربات الرجلين (ب) أو استخدام الزعانف، (جـ) عوامات تثبيت الرجلين، يمكن أداء التمرين من خلال عدد ضربات الذراعين بالتبادل كل ٣ أعداد. أو مسافة معينة بالتبادل كل ٢٥ مترا.



تدريبات لتحسين تكنيك السباحة الحرة

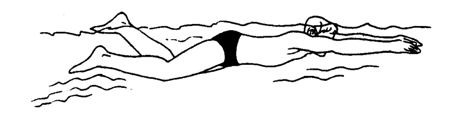
تدريب (١) : ضربات الرجلين باستخدام (لوحة ضربات الرجلين):



- تمسك اللوحة باليدين فقط، وعدم التحميل على المرفقين.
- الاهتمام بإيقاع التنفس.
- يمكن أداء هذا التدريب فى شكل مجموعات السباحة مع تنوع المسافة والسرعة.

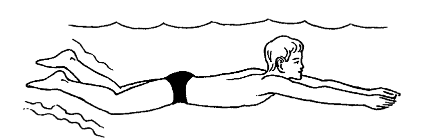


تدريب (٢) : ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس:



- ضرورة الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين والتنفس يكون من الجانب.
- يفيد فى تنمية العضلات العاملة لضربات الرجلين.
- يفيد فى الإحساس بارتفاع وضع الجسم فى الماء.

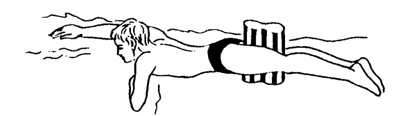
تدريب (٣) : ضربات الرجلين تحت سطح الماء:



- الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابى.
- امتداد ومطاطية جميع عضلات الجسم.
- يكسب السباح زيادة الإحساس بدفع الماء للرجلين وخاصة القدمين.

تدريب (٤) : الشد بالذراعين مع استخدام أدوات مساعدة :

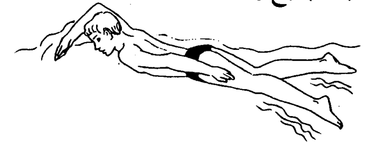
(أ) استخدام أداة طفو الرجلين buoy للاحتفاظ باستقامة الجسم على المستوى الأفقى، وتقليل مشاركة الرجلين.



(ب) استـخدام الكـفوف Paddles لزيـادة سطح الشـــد) ومن ثـم زيادة الإحساس بمقاومة الماء.

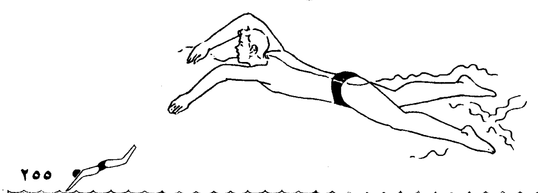
- يفضل استخدام المزيج من الأدوات المساعدة السابقة، حيث إنها تساعد السباح على الاحتفاظ بالنواحى الميكانيكية الصحيحة للأداء الذراعين.

تدريب (٥) : السباحة بذراع واحدة :



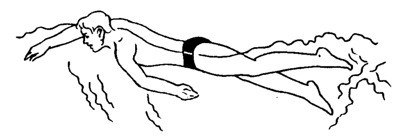
- يتم الشد بإحـدى الذراعين، بينما تـكون الذراع الأخرى مستـقيمـة أمام الرأس وأسفل سطح الماء حوالى ١٠-١٥ سم.
- يفيد هذا التـدريب فى يعويد السباح أداء المـسار الصحيح لحـركة الشد بالذراعين، كمـا يساعد على زيادة امتداد (مطاطية) عـضلات الجسم، والإحساس بالحـركة المحورية للجـسم، وخاصة عندما يكون التـركيز على امتداد الذراع غير العاملة أمام الرأس.
- يؤخذ التنفس من جانب الذراع العاملة التى تقوم بالشد.
- يمكن أداء نفس التـمـرين من تثـبـيت الذراع بجـانب الجـسم بدلا من امتدادها أعلى الرأس، وفى هذه الحالة ضـرورة أخذ التنفس من الجهة المقابلة للذراع العاملة.
- تبـادل الذراعين بحـيث تؤدى (٦ أو ٨ أو ١٢) ضـربات رجلين بين كل ذراع وأخرى.

تدريب (٦) : السباحة والرأس خارج الماء (سباحة كرة الماء):

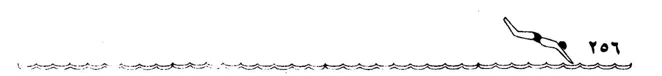


- يفيد فى ارتفاع المرفق أثناء الشد داخل الماء.
- يفيد فى ارتفاع المرفق أثناء الحركة الرجوعية.
- نتجية زيادة المقاومة التى يتعرض لها الرجلين يؤدى إلى بذل مقدار أكبر من القوة، ومن ثم يؤدى إلى تحسين القوة والسرعة للرجلين.

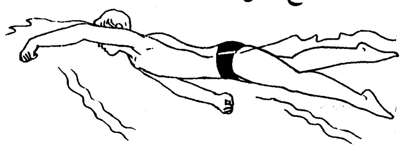
تدريب (٧) : السباحة مع أداء الحركة الأساسية والحركة الرجوعية داخل الماء:



- تؤدى الحركة الأساسية كاملة داخل الماء (الشد والدفع).
- تؤدى الحركة الرجوعية بانسيابية عن طريق قيادة أصابع اليد للحركة أماما يتبعها المرفق ثم الكتف.
- التركيز على أن حركتى الشد والدفع تؤديان على شكل حرف (S).
- يفيد فى تحسين الإحساس بالمسار الحركى الصحيح لحركة الذراع.
- يفيد فى تحسين الإحساس بمقاومة الماء، وتغيير زوايا كف اليد لزيادة فاعلية الدفع.
- تحسين الحركة المحورية للجسم نتيجة التركيز على طول مدى الشدة للذراع.
- تحسين التوافق بين حركات الذراعين.
- يفضل عدم الإكثار من أداء هذا التدريب نظرًا لبعض الآثار السلبية على وضع المرفق المرتفع أثناء الحركة الرجوعية وخاصة فى فترة المنافسات والتهوية.

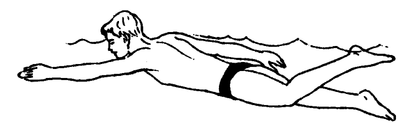


تدريب (٨) : السباحة مع قبض اليد :



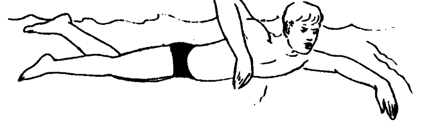
- يفيد فى زيادة الإحساس بالمقاومة الواقعة على عضلات الساعد والعضد.
- يساعد على ارتفاع المرفق أثناء حركتى الشد والدفع.
- يؤدى التمرين على نحو تبادلى (طول الحمام قبض اليد - وطول الحمام فتح اليد).

تدريب (٩) : لمس الإبهام للفخذ فى نهاية حركة الدفع :



- يفيد فى تحقيق دوران الجسم على الجانبين بامتداد الذراع المقابلة لأقصى مدى.
- إنهاء الحركة الأساسية للذراع بكفاءة عالية.

تدريب (١٠) : لمس أصابع اليد لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية للذراع:

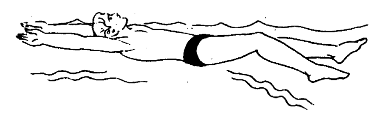


- يساعد على الاحتفاظ بالمرفق مرتفع أثناء الحركة الرجوعية.

- تقلّيل المقاومة للحركة الرجوعية.
- يساعد على الأداء الصحيح لهذا التدريب عندما يطلب من السباح الاحتفاظ بلمس الإبهام للجسم حتى منطقة الإبط مع الاحتفاظ بارتفاع المرفق لأعلى.

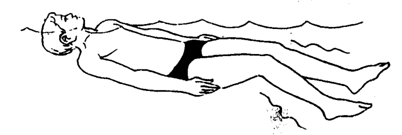
تدريبات : تحسين تكنيك سباحة الظهر

تدريب (١) : ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس:

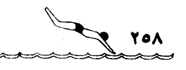


- يساعد على ارتفاع المقعدة مما يؤدى إلى احتفاظ الجسم بالمستوى الأفقى.
- يؤدى إلى سهولة وفاعلية ضربات الرجلين.
- التأكد أن جميع الرجلين على الظهر تؤدى بدون استخدام لوحة ضربات الرجلين.
- يمكن تنوع التمرين السابق كما فى تمرينات الرجلين الموضحة التالية.

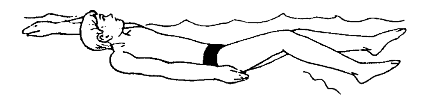
تدريب (٢) : ضربات الرجلين، واليدان بجانب الجسم.



- يؤدى هذا التمرين إلى هبوط الظهر والقدمين فى عمق أكثر تحت الماء. ومن ثم يسمح لكتفين بأداء حركة التدوير من جانب إلى آخر.

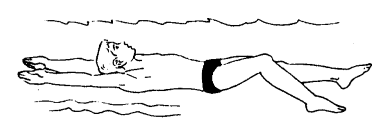


تدريب (٣) : ضربات الرجلين ، وأحد الذراعين أعلى الرأس :



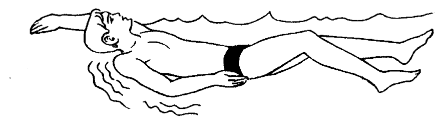
- يعتبر هذا التـدريب مفيدًا؛ نظرًا لأن يماثل إلى درجة كبيـرة طبيعة الأداء الفعلى لسباحة الظهر .

تدريب (٤) : ضربات الرجلين تحت الماء :



- يمكن أداء هذا التدريب باستخدام ضربات رجلين حرة أو ضربات رجلين دولفن وذلك لأطول مسافة .

تدريـب (٥) : سبـاحة الظهر بذراع واحـدة مع التركيـز على خروج الكتف للذراع المقابلة :



- تكون أحـد الذراعين عـاليا (أعلى الـرأس)، بينما الذراع الثـانية بجـوار الجسم .

- عندما تبـدأ الذراع الشد، يرفع الكتف المـقابل أعلى المـاء . وعند نهاية الشد تحرك اليد لوضع البداية مرة أخرى .

- يراعى أداء التـمرين بطول حـمام السـباحـة مع أداء أقل عدد من الـشد بالذراع .

- مع التقدم فى التقدم فى أداء التمرين يطلب من السباح أداء أربع شدات، ثم ثلاث، ثم اثنين على كل جانب.
- يجب التركيز على أن الهـدف من هذا التدريب هو قيادة الكتف لكل من حركة الذراع العاملة وخاصة الذراع المقابلة.

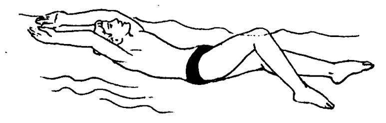
تدريب (٦) : السباحة بذراع واحدة :

- تؤدى السباحة بذراع واحدة، بينما تثبت الذراع الأخرى بجوار الجسم.
- أهمية التركيز على حركة الشد الكاملة والفعالة.
- أهمية تدوير الكتف لتسهيل أقصى دوران له.

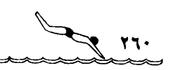
تدريب (٧) : السباحة مع تثبيت الرأس بوضع أداة على الجبهة :

- يطلب من السـباح وضع شىء مـسطح صـغيـر على الجبـهة، ويحـاول الاحتفاظ بها أثناء السباحة.
- يفيـد فى السباحة دون تحـرك الرأس ومن ثم الاحتفاظ بتـوازن الجسم، والسباحة فى خط مستقيم.

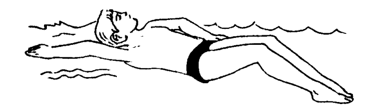
تدريب (٨) : الحركة الرجوعية للذراعين معًا :



- يفيد هذا التدريب فى أداء الذراع الرجوعية أعلى الكتف مباشرة.
- عندما تلمس الذراعـين الماء عند نقطة الدخـول يتحركـان للخلف تجاه المقعـدة من أعلى الكتف مباشرة، حيث الذراع مـستقيمـة وراحة اليد متجهة للخارج. ثم بعد ذلك تعود للأمام، الدخول، والشد العادى.
- يفيد فى إكساب السباح الإحساس بتزايد السرعة فى نهاية الشد.
- يؤخذ على هذا التمرين أنه يمنع أداء الحركـة الصحيحة لدوران الجسم، لذلك يجب استخدامه لتطوير الإحساس بتزايد السرعة فقط.



تدريب (٩) : السباحة بالذراعين مع أداء ضربات رجلين دولفن :



- يفيد هذا التدريب؛ نظرًا لأن بعض السباحين يؤدون ٢-٣ ضربات رجلين دولفن عند الاقتراب من الحائط وقبل أداء الدوران.

تدريب (١٠) : السباحة بذراع واحدة بينما الذراع الأخرى مرتفعة فى الهواء (٩٠ درجة مع الجذع) :

يساعد على تحسين رفع الكتف وقوة الظهر المطلوب للاحتفاظ بالذراع الرجوعية خارج الماء.

- وتكون حركة الذراع الرجوعية، فى الهواء ٩٠ درجة مع الجزع.
- تؤدى الذراع العاملة حركة الشد باستمرار أسفل الماء، بينما تكون الذقن قريبة من الكتف الذراع الرجوعية.
- يحرص السباح على رفع الذراع الرجوعية لأقصى درجة.

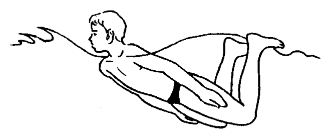
تدريب (١) : ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين :

يمسك السباح اللـوحة كما فى سباحة الحـرة، بينما يؤدى ضربات الرجلين لسباحة الصدر، وعندمـا يشعر السباح أن اللوحة تعوق تقدمـه يكون التركيز نحو ميكانيكية الأداء لضربات الرجلين.

تدريب (٢) : ضربات رجلين باستخدام أكثر من لوحة لضربات رجلين :

- يضع السباح أكثر من لوحة ضربات رجلين فوق بعضها.
- يؤدى ضربات الرجلين محاولا التغلب على المقاومة الزائد.
- يفيد فى زيادة الإحساس بالمقاومة وتحسين مرونة الكعبين.

تدريب (٣) : ضربات الرجلين مع اليدين بجوار الفخذ :



- يضع السباح اليدين قريبا من المقعدة.
- يؤدى السـباح ضـربات الرجلين مـحـاولا رفع الكعبـين ولمس أصـابع اليدين.
- يساعـد هذا التمرين على أداء الحركـة الرجوعية للرجلين لأقـصى درجة قبل أداء الدفع.

تدريب (٤) : ضربات الرجلين - الذراعان عاليا:

يؤدى التمرين من ضع تشبيك اليدين أمام الجسم، وأداء ضربات الرجلين.

- هذا يعتبـر أفضل تمرين للرجلين لتحـسين ارتفاع المقعـدة، كما أن هذا التمـرين مشـابـه إلى درجة كبـيرة ضـربات الرجلين التى تستـخدم فى السباحة الفعلية.

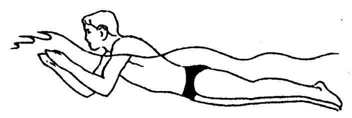


تدريب (٥) ضربات الرجلين على الظهر :

أداء ضربات الرجلين لسباحة الصدر من وضع الرقود على الظهر يعتبر مفيداً للتركيز على الاحتفاظ بالمقعدة والركبتين فى خط لأعلى لنفس المسطح الرأسى.

تؤدى نفس ضربات الرجلين لسباحة الصدر، ولكن من وضع الرقود على الظهر، ويساعد على أداء هذا التمرين على النحو الصحيح كلما حرص السباح على الاحتفاظ بالركبتين فى الماء.

تدريب (٦) ضربتان رجلان ثم الشد بالذراعين:



يستخدم هذا التمرين بغرض لتحسين الإيقاع الحركى وتقوية الرجلين.

فالإيقاع: رجلين - انزلاق ثم الشد عندما يؤدى على النحو الصحيح يساعد على إكساب السباح مهارة أداء الرجلين بتمكن قبل بداية الشد.

تدريب (٧) : ضربات رجلين - انزلاق - شد بالذراعين :

هذا التمرين تعديلا للتمرين السابق، حيث يسمح بتوقف بين ضربة الرجلين والشد؛ وذلك للاستفادة من الانزلاق ومطاطية (امتداد الجسم) وهو يعبر عن كفاءة أداء السباحة.

تدريب (٨) الشد بالذراعين مع أداء ضربات رجلين دولفن :

يهدف هذا التمرين إلى التركيز على الشد بالذراع بينما يؤدى السباح ضربات الرجلين دولفن بغرض الاحتفاظ بالمقعدة عالية. ويفضل عدم الإكثار من استخدامه لتأثيره المحدود على تحسين المدى الكامل للشد بالذراعين.

ويمكن تنوع هذا التدريب بأداء ٤ دورات ذراعين مع حركات رجلين دولفن وأداء ٤ دورات ذراعين مع حركات رجلين صدر.



تدريب (٩) الشد بذراع واحدة :

- يؤدى هذا التمرين بغرض عزل تأثير حركة الذراع الأخرى.
- امتداد الذراع غير العاملة مستقيمة أمام الجسم.
- يؤدى الذراع العاملة شدة كاملة مع التركيز على سرعة اليد.
- يمكن أداء التمرين مع أداء ضربات الرجلين أو بدون ضربات الرجلين.
- يجب التـأكـد من تدريب كل ذراع بمـا يضـمن عـدم تحـسن ذراع عن الأخرى.

ويمكن تنوع هذا التدريب على النحو التالى:

- ذراع يمنى - ذراع يسرى، الذراعان معًا.
- ٣ ذراع يمنى - ٣ ذراع يسرى، دورة كاملة.

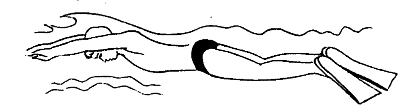
تدريب (١٠) دفع الجسم خارج الماء عند نهاية الشد بالذراعين :

- يعتمد هذا التمرين على المبالغة فى زيادة سرته اليدين أثناء الشد ثم عصر المرفـق أسفل الصدر وارتفـاع الجسم لأعلـى خارج الماء كلمـا أمكن ذلك.
- يكرر التمرين عدة مرات مع محاولة زيادة الارتفاع فى كل مرة.

تدريب (١١) القفز والشد تحت الماء:

- يقفز السباح ويؤدى ٤ دورات سريعة ثم السباحة السهلة نحو الحائط.
- يفضل أداء هذا التمرين أثناء فترة التهيئة.

تدريب (١٢) سباحة الصدر مع استخدام الزعانف :



- يفيد للسباحين الذين لديهم مشكلات تتعلق بالإيقاع الحركى.
- يفيد فى زيادة سرعة اليدين.

تدريبات - تحسين تكنيك سباحة الفراشة

تدريب (١) ضربات الرجلين (باستخدام لوحة ضربات رجلين) :

- يجب التركيز على دفع مقدمة اللوحة لأسفل مع ضربة الرجلين، ويحدث نتيجة ذلك ارتفاع المقعدة.

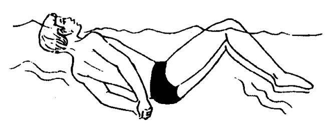
تدريب (٢) ضربات الرجلين على الجانب :

- امتداد اليد السفلى تحت الماء، ومن ثم يصبح هناك ضغط على جانبى الرجلين.
- يعتبر هذا التمرين مفيدًا لزيادة الإحساس بالماء على القدمين.

تدريب (٣) ضربات الرجلين على الظهر :

- أداء ضربات رجلين دولفن على الظهر يذكر السباح أهمية ضربات الرجلين فى الاتجاهين لأعلى ولأسفل ويكسبه الإحساس بأن العضلات المطلوبة لضربات الرجلين فى كل اتجاه تختلف عن الآخر، وأهمية تدريب العضلات فى الاتجاهين.

تدريب (٤) ضربات الرجلين مع تشبيك اليدين خلف الظهر :



- يؤدى إلى المبالغة فى زيادة مدى حركة الرجلين.
- يسمح بزيادة المشاركة لكل من عضلات الرجلين والمقعدة.

تدريب (٥) ضربات الرجلين تحت الماء.

- القفز فى الماء ثم أداء الحركة الرجوعية للذراعين.
- يتبع ذلك أداء ٣-٤ ضربات رجلين تحت الماء أثناء امتداد اليدين للأمام.

تدريب (٦) السباحة بذراع واحدة :

- يعتبر هذا التمرين من أهم تدريبات سباحة الفراشة.
- تتم السباحة بذراع واحدة، بينما الذراع الأخرى تكون ممتدة أمامًا أو تظل جانبًا.
- أهمية التركيز على التوقيت والخاص بارتفاع المقعدة لأعلى عند دخول اليد للماء.
- يمكن أداء هذا التمرين لمسافات طويلة الصقل التوقيت والإيقاع الخاص بالسباحة.
- يمكن أداء هذا التمرين والذراع الحرة فى وضع الحركة الرجوعية.
- يؤخذ التنفس من الأمام.

تدريب (٧) سباحة الذراع اليسرى ، الذراع اليمنى، الذراعان معًا :

يمكن التنوع لهذا التمرين فى أشكال مختلفة على النحو التالى :

- الذراع اليسرى - الذراع اليمنى - الذراعان معًا.
- الذراع اليسرى - الذراعان معًا - الذراع اليمنى - الذراعان معًا.
- دورتا الذراع اليسرى - دورتا الذراع اليمنى - دورتا الذراعان معًا.
- يمكن زيادة التنوع وزيادة عدد التكرارات.

تدريب (٨) ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع :

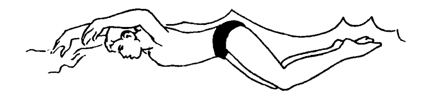
- يؤد السباح ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.
- يسمح هذا التمرين بالمزيد من الراحة للذراعين.
- يفيد السباح المبتدئ فى اكتساب إيقاع السباحة.

تدريب (٩) سباحة الفراشة مع ارتفاع الرأس لأعلى :

- يشبه هذا التمرين تمرين السباحة الحرة لكرة الماء.
- يعتبر أحد تمرينات القوة الهامة وخاصة لعضلات الرجلين والجذع للاحتفاظ بالرأس خارج الماء أثناء الحركة الرجوعية.



تدريب (١٠) انزلاق الصدر بعد دخول اليدين الماء :



- تدخل اليدان الماء.
- التركيز على ترك الصدر ينزلق للأمام مع العدد ١ , ٢ قبل بداية الشد.
- يجب ارتفاع المقعدة أثناء دخول اليدين للمساعدة على استمرارية الحركة.

تدريب (١١) امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد :

- تلامس أصبع الإبهام لليدين عند دخول الماء.
- امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد.
- يحسن من مرونة ومطاطية الجسم أثناء السباحة.

تدريب (١٢) غطسة الدولفن بدفع قاع الحمام :

- يناسب المبتدئين فى تعلم هده السباحة.
- يؤدى هذا التمرين فى عمق مناسب (الماء عند مستوى الصدر تقريبا).
- أداء غطسة الدولفن بدفع قاع الحمام بالقدمين وتحريك الذراعين للأمام. وخروج المقعدة خارج سطح الماء، بينما يأخذ السباح التنفس.
- الغوص مرة أخرى والدفع باليدين.

تدريب (١٣) تنوع الإيقاع الحركى للحركة الرجوعية للذراع :

- يتخذ تنوع الإيقاع الحركى للذراع الرجوعية شكلين.

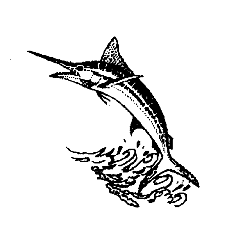
(أ) حركة الذراع للأمام مع اشتراك إرادى لعضلات الجسم.

(ب) حركة الذراع للأمام استفادة من انطلاق الجسم (القصور الذاتى).

- يؤدى هذا التدريب أثناء أداء سباحة الفراشة بذراع واحدة.

تدريب (١٤) سباحة ذراعين حرة ورجلين فراشة :

- يؤدى هذا التدريب مع تنوع السرعة مثل ٤ دورات سريعة و ٤ دورات بطيئة.
- تحسين التوافق الحركى.



الفصل العاشر

اختبارات كفاءة تعليم السباحة

١٠/ ١ مقدمة

نستعرض فى هذا الجزء من الكتاب مجموعة من الاختبارات التى يمكن أن يشترشد بهـا المدرس (المدرب) فى تقويم فاعلية عملية تعلم السـباحة، والبعض من هذه الاختـبارات تم وضعـه على أساس علمى ومن ثم فـتتمـيز بالمعـاملات العلمية مـن صدق وثبات وموضوعـية وهى للأسف ما زالت محـدودة فى مجال مهارة السبـاحة، أما البعض الآخر من الاختـبارات فهو نتيجة الـخبرة والملاحظة لشخص معين أو مجموعة خبراء وهى مـا زالت الاختبارات الشائعة لقياس الناحية المهارية لرياضة السباحة.

وقبل استـعراض هذه الاختبارات نود الإشارة إلى أهمـية أن يضع المدرس (المدرب) فى اعتباره عند استخدامها أنهـا قد أنشئت فى بيئات أجنبية ولمستويات تعليمـية وأعمار سنية مـتباينة، لذلك منهـا ما قد يصلح لبيـئتنا المحلية ومـها ما يتطلب التعـديل أو التنقيح، ولكن تبقى هذه الاختـبارات ذات فائدة حيثـما كانت نماذج واسترشادات تعين المدرس (المدرب) فى تقويم تلاميذه.

١٠/ ٢ اختبار الصليب الأحمر لمهارات السباحة

Red Cross Swimming Skills

وضع هذا الاختبار الصليب الأحمر الأمريكى بغرض تقويم مهارات السباحة الأساسـية للأشخـاص، ويتم تقويم عناصـر الاختبـار على أساس ناجح/ راسب ويصلح هذا الاختـبار للتـحصيل الدراسى فى السـباحة لبـعض البرامج الدراسـية المتخصصة بتعليم السباحة. ويشتمل الاختبار على المستويات التالية:

(أ) مستوى التحصيل للمهارات الأساسية :

١- كتم التنفس لمدة عشر ثوانى.

٢- التنفس المنتظم لمدة عشر ثوانى.

٣- الطفو على البطن.

٤- الطفو على البطن والانزلاق ٢ متر.
٥- الطفو على الظهر.
٦- الطفو على البطن والانزلاق ٢ متر.
٧- الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين ٦ متر.
٨- الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين ٦ متر.
٩- ضربات الرجلين ٦ متر.
١٠- التقدم فى الماء باستخدام حركات اليدين المجدافية مسافة ٨ ياردة.
١١- سباحة الزحف على البطن ٢٠ ياردة.
١٢- سباحة الزحف على الظهر ١٠ ياردة.
١٣- التحرك فى الماء مع تغيير الاتجاه.
١٤- الوقوف من الطفو.
١٥- تسطح الجسم على الماء.
١٦- الوثب فى ماء عمق الصدر.
١٧- الوثب فى ماء عميق.
١٨- مهارات الإنقاذ الذاتى.
١٩- أداء مهارات مركبة من المهارات السابقة.

(ب) مستوى التحصيل للمهارات الأساسية المتقدمة :

١- التنفس الإيقاعى المنتظم.
٢- الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقى لمدة دقيقتين.
٣- الوقوف فى الماء مدة ٣٠ ثانية مع تغير وضع الجسم.
٤- سباحة الظهر الأولية مسافة ٢٥ ياردة.
٥- سباحة حرة مسافة ٢٥ ياردة.
٦- الغوص تحت الماء والسباحة ٥ ياردة.
٧- استخدام أدوات الطفو الشخصية.
٨- مهارات الأمن والإنقاذ الذاتى.
٩- أداء مهارات مركبة.

(ج) مستوى التحصيل للمستوى المهارى المتوسط :

(١) ضربات الرجلين :

ضربات الرجلين المقصية ٢٠ ياردة.

ضربات الرجلين الحرة ٢٠ ياردة.

ضربات الرجلين لسباحة الصدر ٢٠ ياردة.

(٢) حركات الذراعين :

حركات الذراعين سباحة حرة ١٠ ياردة.

حركات الذراعين لسباحة الجنب ١٠ ياردة.

حركات الذراعين لسباحة الصدر ١٠ ياردة.

٣- سباحة الظهر الأولية ٥ ياردة.

٤- سباحة مفضلة يختارها التلميذ ١٠ ياردة.

٥- الدوران من السباحة على البطن وسباحة الظهر.

٦- الطفو لفترة خمس دقائق.

٧- السباحة بحركات الذراعين المجدافية ١٠ ياردة.

٨- الوقوف فى الماء لمدة دقيقة.

٩- الطفو لمدة دقيقة.

١٠- السباحة تحت الماء ١٥ قدم.

١١- الوقوف والغوص تحت الماء.

١٢- مهارات الإنقاذ.

١٣- السباحة خمس دقائق.

(د) مستوى التحصيل للمستوى المهارى المتوسط المتقدم (متطلبات السباح) :

١- سباحة الصدر ١٠٠ ياردة.

٢- السباحة على الجنب ١٠٠ ياردة.

٣- السباحة الحرة ١٠٠ ياردة.

٤- سباحة الظهر ٥٠ ياردة.

٥- ضربات رجلين فقط لسباحة الظهر ٥٠ ياردة.

٦- الدوران من السباحة على البطن والظهر والجنب.

٧- القفز فى الماء والسباحة تحت الماء مسافة ٢٠ قدم.

٨- الطفو بالملابس لمدة خمس دقائق.

٩- الغوص تحت الماء لفترة طويلة (ليس على عمق كبير).

١٠- الجرى ثم القفز فى الماء.

١١- السباحة لمدة عشر دقائق.

(هـ) مستوى التحصيل لمستوى السباحة المتقدم (متطلبات الإنقاذ) :

١- سباحة الظهر الأولية ١٠٠ ياردة.

٢- سباحة الصدر ١٠٠ ياردة.

٣- سباحة الصدر المعكوسة ٥٠ ياردة (مثل سباحة الصدر ولكن تؤدى على الظهر).

٤- السباحة على الجنب ١٠٠ ياردة.

٥- السباحة على الجنب والذراع عاليا خارج الماء ١٠٠ ياردة.

٦- سباحة الزحف على الذراعين تحت الماء ١٠٠ ياردة.

٧- سباحة الظهر ١٠٠ ياردة.

٨- سباحة الزحف على البطن ١٠٠ ياردة.

٩- الطفو لمدة خمس دقائق.

١٠- الطفو مع ارتداء الملابس لمدة عشر دقائق.

١١- الغوص فى الماء بالرجلين، ثم السباحة تحت الماء عشر ياردات.

١٢- الجرى ثم القفز فى الماء.

١٣- السباحة مدة ثلاثين دقيقة.

١٠/ ١/ ٣ اختبار القدرة الشاملة لمهارة السباحة

All - Round Swimming Skill Ability Test

لقد وضع هذا الاختبار **الاتحاد البريطانى لسباحة الهواة** Amateur swimming Assoeiation يتضمن عشرة مستويات ويتكون كل مستوى من خمسة عناصر، والاختبار فى مستوياته العشر متدرج وفقا للمراحل المطلوب للمتعلم اكتسابها، وفيما يلى شرح لاختبارات المستويات العشرة:

اختبار المستوى الأول :

١- الإقعاء على الكعبين تحت الماء ورؤية أصابع القدمين.

٢- الوقوف من الطفو على الظهر فى ماء عمق الوسط.

٣- السباحة الكلابى لمسافة ١٠ ياردات.

٤- غوص الجسم تحت الماء (حوالى ثلاثة أقدام) وعدد خمس عدات بحيث يكون الجسم أفقيا وممتدا أثناء العد.

٥- أخذ الشهيق وإخراج الزفير داخل الماء عشر مرات.

اختبار المستوى الثانى :

١- السباحة ١٠٠ قدم.

٢- الوثب فى ماء عميق والبدء فى السباحة.

٣- الوقوف فى الماء العميق لمدة ٣٠ ثانية مع استخدام حركات الذراعين والرجلين.

٤- القفز من حافة الحمام ثم بداية السباحة.

٥- أداء ضربات الرجلين التبادلية مع مسك أداة مساعدة بالذراعين والتقدم فى الماء لمسافة ياردة.

اختبار المستوى الثالث :

١- السباحة ١٠٠ ياردة.

٢- القفز داخل الماء بالرأس بطريقة جيدة أرتفاع ثلاثة أقدام.

٣- سباحة الظهر بحركات اليدين المجافية مسافة ٢٠ ياردة.

٤- الغوص تحت الماء مسافة ٣٠ قدما.

٥- السباحة الأولية على الظهر (الإنقاذ) مسافة ٢٠ ياردة.

اختبار المستوى الرابع :

١- أداء ثلاث قفزات متنوعة من أرتفاع لا يقل عن ستة أقدام.

٢- السباحة ٢٢٠ ياردة.

٣- الغوص من على سطح الماء لالتقاط شيئين من ثلاث محاولا على عمق خمسة أقدام.

٤- السباحة عشرة عروض متتالية طول العرض ١٠ ياردات بدون توقف مع أداء الدوران الصحيح.

٥- سباحة الظهر الأولية ١٠٠ ياردة.

اختبار المستوى الخامس :

١- السباحة ٤٤٠ ياردة بطريقة الزحف على البطن أو سباحة الصدر.

٢- الطفو العمودى أو الأفقى لمدة ٣٠ ثانية - الوقوف فى الماء لمدة دقيقتين بحيث تعمل الرجلان فقط - ثم الوقوف فى الماء لمدة دقيقتين بحيث تعمل الذراعان فقط - ثم الوقوف فى الماء ٣٠ ثانية بحيث تكون الذراعان أعلى الرأس.

٣- القفز داخل الماء بالرأس من أرتفاع لا يقل عن ٦ أقدام.

٤- التحرك فى الماء بأداء حركات الذراعين المجدافية للخارج ١٥ قدما ثم أداء حركات الذراعين المجافية للداخل ١٥ قدما، مع أداء الدوران الصحيح.

٥- القفز من جانب الحمام مع دوران الجسم تحت الماء للعودة لجانب الحمام مرة أخرى.

اختبار المستوى السادس :

١- دفع حائط الحمام والانزلاق مسافة ١٠ ياردات.

٢- سباحة الزحف على الظهر مسافة ١٠٠ ياردة.

٣- إحضاء أشياء من تحت الماء عمق ٦ أقدام، بالغوص من على سطح الماء وإذا فشلت المحاولة الأولى فيجب أن ينجح فى المحاولتين التاليتين من المحاولات الثلاث.

٤- أداء طرق ثلاث متنوعة للتخلص من قبضة شخص غريق فى الماء.

٥- سحب شخص غريق لمسافة ١٠ ياردات بطريقة آمنة.

اختبار المستوى السابع :

١- دفع حائط الحمام والانزلاق وأداء سباحة الصدر لمسافة محددة بعدد محدد من دورات الذراعين على النحو التالى :

سباحة مسافة ٣٥ قدما باستخدام دورة ذراع واحدة.

سباحة مسافة ١٠٠ قدم باستخدام من ٦ - ٨ دورات ذراعين.

٢- أداء غطسة بالرأس من ارتفاع قدم من السلم الثابت ثم من السلم المتحرك.

٣- السباحة لمسافة نصف ميل.

٤- السباحة تحت الماء ٤٠ قدما.

٥- السباحة والذراعان عاليا خارج الماء مسافة ١٠٠ ياردة.

اختبار المستوى الثامن:

١- سباحة الزحف على البطن مسافة ١٠٠ ياردة فى زمن ٨ ث : ١ق للأولاد و٢٠ث: ١ ق للبنات.

٢- أداء غطسة بالظهر من ارتفاع متوسط.

٣- السباحة مسافة ١/٢ ميل مرتديا الملابس بدون الحذاء.

٤- خلع الملابس فى مـاء عميق والاسـتمرار طافـيا بدون أى حركـة لمدة دقيقتين.

٥- أداء الانزلاق لمسافة ٣٠ قدما.

الاختبار التاسع :

١- أداء أربع طرق للإنقاذ وثلاث طرق للتخلص مع حـمل وسحب الغريق لمسافة ٢٥ ياردة.

٢- أداء ثلاث غطسات مـتنوعة، وإذا لم يكن سـبق تحصـيلها فـيمكن أن يبتكر أى غطسات ثلاث.

٣- أداء غطسة شقلبتين للأمام، وأداء شقلبتين للخلف ثم الوقوف فى الماء لمدة ٣٠ ثانية، بحيث تكون الذراعان مرتفعتين لأعلى.

٤- السباحة نصف ميل مرتديا ملابسه باستثناء الحذاء.

٥- التحرك فى المـاء باستخدام حركـات الذراعين المجدافـية بحيث تؤدى (١٥ قدما للأمام - ١٥ قدما للخلف) مع أداء الدوران.

الاختبار العاشر :

١- السباحة ١٠٠ ياردة فى ١,٣ ق للأولاد و ١٣,١ق للبنات.

٢- السباحة مسافة ميل.

٣- أداء ست غطسات متنوعة من ارتفاع ١٥ قدما.

٤- أداء ستة أنواع مختلفة من ضربات الرجلين.

٥- المزج بين الاختبارات الأربعة السباقة.

كمـا اقتـرح الاتحاد البـريطانى لسبـاحة الهـواة مستـويات ثلاثة (برونزى - فضى - ذهبى) لتحـديد مدى كـفاءة السبـاحة، وقد اعـتبر الاتـحاد أن المسـتوى البرونزى يعـبر عن مدى إجادة الـتعلم لمهارات السـباحة. وفـيما يلى استـعراض للمستويـات المطلوبة لكل من الأولاد والبنات ووفقا لأنواع السباحات الـمختلفة جدول (٩/ ٤).

٤/١٠ اختبار المستوى البرونزى البريطانى لإجادة تعلم السباحة(*)

نوع السباحة	المســـافة	المستوى المطلوب أولاد	المستوى المطلوب بنات
سباحة الزحف	١٠٠ ياردة	٨ ث ١ ق	٢٠ ث ١ ق
على البطن	٢٢٠ ياردة	٥٥ ث ٢ ق	٣٠ ث ٣ ق
	٤٤٠ ياردة	١٥ ث ٦ ق	٥ ث ٧ ق
	٨٨٠ ياردة	٣٠ ث ١٤ ق	٣٠ ث ١٦ ق
	ميل	- ث ٣٣ ق	- ث ٣٨ ق
سباحة الزحف	١٠٠ ياردة	٢١ ث ١ ق	٢٨ ث ١ ق
على الظهر	٢٢٠ ياردة	٢٥ ث ٣ ق	٥٠ ث ٣ ق
سباحة	١٠٠ ياردة	٢٨ ث ١ ق	٣٧ ث ١ ق
الصدر	٢٢٠ ياردة	٢٥ ث ٣ ق	٥٣ ث ٣ ق
سباحة	١٠٠ ياردة	٢٤ ث ١ ق	٣٢ ث ١ ق
الفراشة	٢٢٠ ياردة	٣١ ث ٣ ق	٥٣ ث ٣ ق

(١) نقلا عن الاتحاد البريطانى لسباحة الهواه.

١٠/٥ مهارات السباحة الأساسية

يتضمن هذا الاختبار عشر وحدات على النحو التالى:

أولا - الطفو الأفقى على البطن :

الغرض من الاختبار :

قياس المقدرة على الطفو الأفقى (التحكم فى ضبط الجسم).

شروط الاختبار :

يبدأ المختبر من وضع الوقوف فى الماء عمل الطفو الأفقى بحيث يكون جسمه استقامة كاملة.

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، أوراق تسجيل وأقلام.

تسجيل الاختبار :

يبدأ قياس الاختبار منذ أن يصبح التلميذ فى الوضع الأفقى حتى يصبح فى وضع مائل.

ثانيا - قياس مسافة قفزة البداية :

الغرض من الاختبار :

معرفة مقدرة التلميذ على أداء قفزة البداية بالطريقة الصحيحة ثم يترك جسمه فى حالة انسياب بدون حركة فى الماء.

الأدوات المستعملة :

شريط قياس، طباشير، أوراق تسجيل.

تسجيل الاختبار :

يسجل الاختبار للتلميذ الذى يؤدى قفزة البداية (بالرأس) بالطريقة الصحيحة، وذلك بأن يقوم المدرس بقياس المسافة التى قطعها التلميذ، وهى آخر نقطة وصل إليها ثم توقف عن اندفاعه من قفزة البداية.



ثالثا - السباحة بسرعة مسافة ٢٠ مترا :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى للتلاميذ.

شروط الاختبار :

يسبح التلاميذ المسافة المقررة فى الاختبار بدون توقف أو راحة.

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف، أوراق وأقلام للتسجيل.

تسجيل الاختبار :

يلاحظ فى الاختبار الزمن الذى قطعه التلميذ فى المسافة المقررة.

رابعا - السباحة لمسافة ٢٠ مترا ومعرفة عدد ضربات الذراعين والرجلين والتنفس :

الغرض من الاختبار :

تحديد مستوى السباحة من حيث التوقيت والتوافق.

شروط الاختبار :

يسبح التلميذ المسافة المقررة بحيث يكون لكل ست ضربات رجلين دورة بالذراعين، كما يأخذ التنفس كل دورتين بالذراعين.

تسجيل الاختبار :

يسجل الاختبار بنجاح أو رسوب التلميذ للشروط المذكورة.

خامسا - السباحة بالرجلين فقط لمسافة ٢٠ مترا :

الغرض من الاختبار :

تحديد سرعة السباحة بالرجلين فقط.

شروط الاختبار :

يسبح التلميذ بالرجلين ويمسك لوحة خشبية بذراعيه وبدون أن يحرك أى جزء غير رجليه.

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف، أوراق للتسجيل، لوح ضربات الرجلين.

تسجيل الاختبار :

يتم تسجيل الاختبار بقيـاس الزمن الذى يحققه التلميذ بالرجلين فقط، وإذا حرك ذراعيه يلغى الاختبار.

سـادسـا - السباحة بالذراعين فقط لمسافة ٢٠ مترا :

الغرض من الاختبار :

تحديد سرعة السباحة بالذراعين فقط.

شروط الاختبار :

يسبح التلمـيذ بذراعيـه فقط وبدون تحريك أى جـزء آخر مع ربط الرجلين بحزام مطاط.

تسجيل الاختبار :

يتم تسجـيل الاختبـار بقياس الزمن الذى يقطعـه بذراعيه وإذا حـرك رجليه يلغى الاختبار.

سـابعـا - السباحة زحفا بأقصى سرعة وبدون تنفس :

الغرض من الاختبار :

قياس الجلد الدوري.

شروط الاختبار :

يسبح التلمـيذ ووجهـه فى الماء بعد أخذ شـهيق عمـيق، ثم يسبح لأطول مسافة يستطيع قطعها، وينتهى الاختبار عند بداية أخذ الشهيق.

الأدوات المستعملة :

ساعة إيقاف، شريط قياس، طباشير وأوراق تسجيل.

تسجيل الاختبار :

يسجل المسافة والرقم للتلميذ الذى يقطع المسافة وفقا للشروط الموضحة.

ثامنا - السباحة بالذراعين فقط لمسافة ١٠٠ متر :

الغرض من الاختبار :

معرفة الجلد العضلى للذراعين.

شروط الاختبار :

يربط التلميذ رجليه بحبل مطاط، ويسبح بالذراعين فقط بدون أدنى حركة للرجلين.

الأدوات المستعملة :

ساعة إيقاف، حبل أو حزام مطاط، أوراق للتسجيل.

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الزمن منذ إشارة البدء حتى لمس نهاية الحمام.

تاسعا - السباحة بالرجلين فقط لمسافة ١٠٠ متر :

الغرض من الاختبار :

معرفة الجلد العضلى للرجلين.

شروط الاختبار :

يسبح التلميذ مسافة ١٠٠ متر بالرجلين فقط ويمسك بذراعيه لوحة ضربات الرجلين حتى لا يحرك الذراعين.

الأدوات المستعملة :

ساعة إيقاف، لوح ضربات رجلين، أوراق التسجيل.

تسجيل الاختبار :

يتم تسجل الاختبار بقياس الزمن الذى قطعه التلميذ فى المسافة المقررة دون أن يخالف شروط الاختبار.

عاشرا : القفز من ارتفاع ٥ أمتار بالرجلين :

الغرض من الاختبار :

معرفة مدى الثقة بالنفس لدى التلميذ المختبر.

شروط الاختبار :

يقف التلميذ علـى سلم ثابت بارتفاع ٥ أمتار ويقفـز منه فى الماء وهو فى وضع الوقوف (أى يقفز برجليه).

الأدوات المستعملة :

أوراق لتسجيل الاختبار.

تسجيل الاختبار :

توضع علامة (صح) أمام المحاولة الناجحة وعلامـة (×) أمـام التلميذ الذى لا يؤدى القفزة.

١٠ / ٦ اختبار هويت لتحصيل لسباحة بالمدارس العليا

Hewitt High School Swimming Achivement Test

يصلح هذا الاختبـار لقياس مدى تحـصيل السباحة لطلاب الـمدارس العليا ومستـوى الجامعة ويشتمل الاخـتبار على سبعة عناصـر (اختبارات فرعيـة)، كما يتميز بمعاملات صدق وثبات، وفيما يلى عناصر الاختبار:

١ - اختبار سباحة الزحف على البطن مسافة ٢٥ ياردة :

ويتطلب هذا الاختبـار قيام السباح بأداء البـدء المعتاد، ثم السبـاحة بأقصى سرعة محاولا تسـجيل أفضل مستوى رقمى، ويسجل الرقم الذى يحـققه السباح لأقرب عشر ثانية.

معامل صدق الاختبار = ٦٥ر٠٠

معامل ثبات الاختبار = ٩٢ر٠٠

٢-اختبار ضربات الرجلين لمسافة ٢٥ ياردة :

وتتضمن إجراءات هـذا الاختبار أن يتخذ السبـاح وضع الطفو الأفقى على البطن ممسكا بأداة الطـفو (لوح ضربات الرجلين) أو كرة ماء، بينمـا يقوم الزميل بمسك عـقبه، وعند سمـاع إشارة البدء يترك الزمـيل عقب السباح ليـبدأ فى أداء ضربات الرجلين محاولا الوصول إلى نهاية المـسافة بأقصى سرعة ويسجل الزمن لأقرب عشر ثانية.

معامل صدق الاختبار = ٦٠ر٠٠

معامل ثابت الاختبار = ٨٩ر٠٠

٣- اختبار القدرة على الانزلاق لمسافة ٢٥ ياردة لثلاثة أنواع من السباحة :

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم تكنـيك الأداء لطرق السباحة عن طريق معرفة عدد دورات الذراعـين التى يؤديها السباح لهـذه المسافة، وكلمـا قل عدد دورات الذراعين دل ذلك على زيادة القدرة على الانزلاق لدى السباح.

٤- اختبار سباحة الظهر الأولية :

يؤدى هذا الاختبـار بالدفع العادى لحائط الحـمام ثم يؤدى السباح سـباحة الظهر الأولية (تشبه سباحة الصدر ولكن على الظهر) حيث الرجلان تؤديان حركة ضفدعية، كما أن الذراعين تؤديان حركـتهما داخل الماء، ويمكن تحركهما أعلى الكتفين أثناء المرحلة الرجوعية.

معامل صدق الاختبار = ٨٨ر٠٠

معامل ثبات الاختبار = ٩٦ر٠٠

٥- اختبار السباحة على الجنب :

يؤدى هذا الاختبـار باستخدام الدفع العـادى لحائط الحمام، مع الاحـتفاظ بحركة إحدى اليدين ممتدة أسفل الرأس واليد الأخرى أيضا تكون داخل الماء.

معامل صدق الاختبار = ٩٠ر٠٠

معامل ثبات الاختبار = ٩٤ر٠٠

٦- اختبار سباحة الصدر :

يؤدى هذا الاختبار باستخدام الدفع العادى لحائط الحمام ومن وضع الانزلاق والذراعان ممتدتان أعلى الرأس.

معامل صدق الاختبار = ٧٧ر٠٠

معامل ثبات الاختبار =٩٣ر٠٠

٧- اختبار السباحة لمدة ١٠ دقائق :

ويتضمن هذا الاختبار السباحة المتواصلة لمدة ١٠ دقائق، ويتم تسجيل المسافة التى يتم سباحتها بالياردة.

ومما هو جدير بالذكر أنه تم حساب صدق بطارية هذا الاختبار عن طريق الاتساق الداخلى بين عناصر الاختبار السبعة، وجاءت النتائج موضحة أن كل عناصر الاختبار دالة باستثناء الاختبار السابع (السباحة لمدة ١٠ دقائق) لذلك تم حذفه من البطارية.

٧/١٠ اختبار القدرة على مصادقة الماء

Water Friendship Abillity Test

لقد قامت «كرسى ماك كاتى» «Crssy Mc Catty» باقتراح هذا الاختبار للدلالة على مدى مصادقة الماء وإجادة تعلم السباحة، ويشمل الاختبار على خمسة اختبارات فرعية نوضحها فيما يلى:

١- اختبار السباحة لمسافة ١٥ مترا :

وينجح الشخص الذى يكمل سباحة هذه المسافة فى الحصول على ١٥ درجة، وإذا لم يستطع يمنح درجة واحدة عن كل متر استطاع سباحته.

٢- اختبار الغوص تحت الماء مدة ١٠ ثوانى :

يمنع الشخص الذى يؤدى هذا الاختبار ٨ درجات، بينما إذا فشل فى أدائه يكون تقويمه صفرا.

٣- اختبار الوقوف فى الماء خمس دقائق والسباحة ٣٠ مترا :

تخصص ١٥ درجة للنجاح فى أداء هذا الاختبار، بحيث يمنح عشر درجات للشخص الذى يستطيع الوقوف فى الماء مدة خمس دقائق، بواقع درجة واحدة عن كل ٣٠ ثانية، كذلك يخصص خمس درجات لسباحة مسافة ٣٠ مترا بحيث يمنح درجة عن سباحة كل ٦ أمتار.

٤- اختبار الاستمرار فى الماء لمدة دقيقتين :

يخصص لهذا الاختبار ١١ درجة، بواقع درجة واحدة لكل ١١ ثانية يستطيع أن يقضيها الشخص فى الماء.

٥- اختبار السباحة ٣٦٠ مترا :

ويخصص لهذا الاختبار ٣٠ درجة بواقع درجة واحدة عن كل ١٢ مترا يستطيع الشخص سباحتها.

٨/١٠ اختبار كونر لمهارة السباحة

Connor Swimming Skill Test

يستخدم هذا الاختبار لتقويم مهارة السباحة لتلاميذ المدارس الابتدائية، وهو يصلح للجنسين الأولاد، والبنات، ويتكون الاختبار من عنصرين على النحو التالى:

١- اختبار سباحة الزحف على البطن مسافة ٥٠ يادرة :

ويتم البدء من داخل الماء بدفع حائط الحمام عند سماع إشارة البدء.

٢- اختبار السباحة ٥٠ ياردة :

يؤدى هذا الاختبار من البدء داخل الحمام بدفع حائط الحمام وسباحة ٢٥ ياردة سباحة الزحف على البطن و٢٥ ياردة سباحة الزحف على الظهر.

ويتم تسجيل درجات الاختبار وفقا للأعمار السنية على النحو التالى :

بنات : ٥ - ٩ سنوات :

- يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء فى ٥٠ ياردة.
- ويستخدم الاختبار الثانى بقياس عدد دورات الذراعين فى المسافة.

أولاد : ٥ - ٩ سنوات :

- يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء فى ٥٠ ياردة.

بنات : ١٠ - ١٢ سنة :

- يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء فى ٥٠ ياردة.
- يستخدم الاختبار الثانى لقياس عدد دورات الذراعين فى المسافة.

أولاد : ١٠ - ١٢ سنة :

- يستخدم اختبار عدد دورات الذراعين فى المسافة.

١٠/٩ اختبار هويت لتحصيل السباحة بالجامعة

Hewitt College Swimming Achievement Test

يصلح هذا الاختبار لقياس مدى تحصيل السباحة لطلاب الجامعة، ويشتمل على أربعة اختبارات فرعية، وبحيث يوضع لكل اختبار فرعى معاملات الصدق والثبات والتى تم إجراؤها على ٤٠ طالبا جامعيا.

١- السباحة تحت الماء ٢٠ - ٢٥ ياردة :

يؤدى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، ثم يسبح الشخص المسافة كلها تحت الماء، وتمنح الدرجة على أساس الزمن المسجل لسباحة هذه المسافة المحددة لأقرب عشر من الثانية.

ويلاحظ : عدم إعطاء درجة نهائية عند ظهور أى جزء من جسم السباح خارج الماء.

صدق الاختبار = ٨٨ ر٠٠

ثبات الاختبار = ٩٤ ر٠

٢- السباحة المستمرة لمدة ١٥ دقيقة :

يؤدى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، مع استخدام أى طريقة من طرق السباحة، وكذلك أى نوع من طرق الدوران، ويتم تسجيل الدرجة بحساب عدد الأطوال التى يسجلها السباح فى الزمن المحدد (١٥دقيقة) ثم تحول إلى ياردات، بحيث إن السباح الذى يسبح أكثر من نصف حوض السباحة عند انتهاء الوقت



المحدد يحتسب له طولا كاملا. كما لا تعطى درجة للسباح الذى لا يكمل زمن السباحة (١٥دقيقة).

صدق الاختبار = ٧٢ر٠

ثبات الاختبار = ٨٩ر٠

٣- السباحة السريعة من ٢٥ - ٥٠ ياردة :

ويستخدم فى هذا الاختبار البدء العادى، ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية، والاختبار له معاملات صدق وثبات تتباين باختلاف نوع السباحة وهو على النحو التالى :

سباحة الزحف على البطن : الصدق = ٦٧ر٠

الثبات = ٩٠ر٠

سباحة الزحف على الظهر : الصدق = ٥٧ر٠

الثبات = ٩١ر٠

سباحة الصدر : الصدق = ٥٤ر٠

الثبات = ٨٩ر٠

٤- السباحة لمسافة ٥٠ ياردة لقياس القدرة على الانزلاق والاسترخاء :

ويؤدى السباح الاختبار بالبدء من داخل حوض السباحة بدفع حائط الحمام والانزلاق ثم له عدد الدورات التى تؤدى لسباحة مسافة ٥٠ ياردة لكل من سباحة الظهر الأولية وسباحة الصدر وسباحة الزحف على الجنب.

ومعاملات الصدق والثبات لهذا الاختبار على النحو التالى :

سباحة الظهر الأولية : صدق = ٩٠ر٠

ثبات = ٩٥ر٠

سباحة الصدر : صدق = ٧٥ز٠

ثبات = ٩٢ر٠

سباحة الزحف على الجنب: صدق = ٩٣ر٠

ثبات = ٩٣ر٠

١٠/١٠ اختبار « بيرز» لسرعة سباحة الزحف على البطن

Burris Speed - Stroke Test of The Crawl

الهدف :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على أداء ضربات سباحة الزحف على البطن لسباحة ٢٥ ياردة.

المستوى والجنس :

يصلح هذا الاختبر للرجال والآنسات فى المستوى الثانوى أو أكثر من ذلك كما يصلح الاختبار للأولاد والبنات وإن كانت المعايير تحتاج إلى تعديل وتنقيح يتمشى مع المرحلة السنية.

المعاملات العلمية للاختبار :

صدق		ثبات		موضوعية	
رجال	آنسات	رجال	آنسات	رجال	آنسات
٠,٨٨٧	٠,٨٦٤	٠,٩١٠	٠,٩٠٢	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩

التعليمات :

فيما يلى اختبار يقيس القدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن، والمطلوب منك السباحة بسرعة أكثر ما فى قدرتك وفى نفس الوقت تستخدم أقل عدد من الضربات. وذلك يعنى أنك تحاول إخراج أكبر قوة ممكنة لكل من ضربات الرجلين وحركات الذراعين. ويستخدم السباح سباحة الزحف على البطن المعتادة، حيث يؤدى حركات الرجلين التبادلية، مع أخذ التنفس كل ثانية أو كل ثلاث دورات بالذراعين.

ويبدأ الاختبار بوقوف السباح فى الجزء العميق من حوض السباحة ممسكا ماسورة الحمام بإحدى اليدين، بينما تبقى القدمان فى وضع رأسى فى الماء وبعيدا عن الحائط، وعند سماع إشارة البدء (استعد/ ابدأ) «Ready / og» يبدأ السباحة بدون دفع حائط الحمام، ويجب عدم البدء قبل سماع الإشارة (ابدأ) كما يجب عدم التوقف حتى يلمس حائط الحمام فى نهاية ٢٥ ياردة.



التسجيل :

أولا - يتم قياس السرعة وذلك بحساب الزمن الذى يستغرقه السباح من لحظة (ابدأ) حتى يلمس السباح بأى جزء من جسمه حائط نهاية الحمام، ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية.

ثانيا - حساب دورات السباحة : ويتم ذلك بحصر كل يد تدخل الماء بغرض الشد. وبحيث يراعى أن الدورة الأولى تحتسب عندما تبدأ اليد التى كانت تمسك ماسورة الحمام عند البدء دخول الماء، كما أن أى جزء من الشد بالذراع عند نهاية اللمس يعتبر دورة كاملة.

جداول التسجيل :

يشتمل هذا الاختبار على معايير أمكن وضعها من خلال تطبيق الاختبار على ٨٩ طالبا و١٤٣ طالبة جامعية، «بجامعة تمبل» «Temple University» بالولايات المتحدة الأمريكية، جدول (٩/ ٢) وجدول (٩/ ٣)، ويتم حساب درجة التحصيل لهذا الاختبار وفقا للإجراءات التالية:

أولا - تقييم سرعة السباح فى العمود الأفقى من الجدول ٢ ، ٣ وذلك بعد معرفة الزمن الذى استغرقه لأقرب ثانية فى مسافة ٢٥ ياردة ثم النظر فى الدرجة المقابلة للزمن الذى حققه.

مثال : سباح استطاع سباحة ٢٥ ياردة فى زمن ١٦ ثانية وبالنظر إلى الدرجة التائية المقابلة يتضح أنها ٦٠.

ثانيا - تقييم طريقة أداء السباح فى العمود الرأسى من الجدول وذلك بعد معرفة عدد الدورات فى المسافة المحددة ٢٥ ياردة، ثم النظر إلى الدرجة المقابلة لعدد الدورات.

مثال : سباح أمكنه سباحة ٢٥ يادرة فى ١٦ دورة بالذراعين وبالنظر إلى الدرجة التائية المقابلة يتضح أنها ٨٠.

ثالثا - تقييم سرعة سباحة الزحف على البطن وفقا لاختبار بيرز يعنى مجموع درجة اختبار السرعة ٦٠+ اختبار طريقة الأداء ٨٠ = ١٤٠ درجة.

جدول (٩/ ٢)

درجات التسجيل لاختبار «بيرز»

لسرعة سباحة الزحف على البطن للرجال

زمن الأداء بالثوانى	الدرجة التائية	عدد دوران الذراعين	الدرجة التائية
١٠	٩٠	١٠	٩٢
١٢	٨٠	١٢	٨٥
١٣	٧٠	١٤	٨٠
١٦	٦٠	١٦	٨٠
١٨	٥٥	١٨	٧٧
٢٠	٥٠	٢٠	٦٦
٢٢	٤٥	٢٢	٦٦
٢٤	٤٠	٢٤	٥٨
٢٦	٣٦	٢٦	٥٤
٢٨	٣٣	٣٠	٤٦
٣٠	٢٩	٣٤	٣٨
٣٢	٢٧	٣٦	٣٤
٣٤	٢٥	٣٨	٣١
		٤٠	٢٨
		٤٢	٢٥



جدول (٩/ ٣)

درجات التسجيل لاختبار «بيرز»

لسرعة سباحة الزحف على البطن للآنسات

زمن الأداء بالثوانى	الدرجة التائية
١٤	٨٩
١٦	٢٨
١٨	٧٨
٢٠	٧٣
٢٢	٦٨
٢٤	٦٨
٢٦	٦٠
٢٨	٥٥
٣٠	٥١
٣٢	٤٧
٣٤	٤٤
٣٦	٤١
٣٨	٣٩
٤٠	٣٦
٤٢	٣٤
٤٤	٣١
٤٦	٢٨
٤٨	٢٥

عدد دوران الذراعين	الدرجة التائية
١٦	٩٠
١٨	٨٠
٢٠	٧٠
٢٢	٦٢
٢٤	٥٥
٢٦	٥١
٢٨	٤٨
٣٠	٤٤
٣٢	٤٢
٣٤	٣٩
٣٦	٣٦
٣٨	٣٣
٤٠	٣٠



١٠/١١ قائمة تقدير «مانسفيلد» لضربات الرجلين الكرباجية لسباحة الصدر

Mansfield Checklist for The Breaslstroke Wihip Kick

الهدف :

تشخيص نقاط الضعف لأداء ضربات الرجلين الكرباجية لسباحة الصدر.

وقد أمكن وضع هذه القائمة بعد استطلاع آراء خبراء متخصصين فى مجال السباحة وإدخال التعديلات والتنقيحات، بحيث وصلت القائمة فى صورتها النهائية متضمنة ثمانية عشر خطأ مع توضيح الوزن التقديرى لكل خطأ.

تعليمات :

يجب قبل تقويم الأداء أن يتاح للشخص القائم بالتقويم مشاهدة السباح عدة مرات.

استخدامات القائمة :

تستخدم لتقويم فاعلية ضربات الرجلين الكرباجية لسباحة الصدر، كما يمكن أن تستخدم عدة مرات خلال المراحل التعليمية للتعرف على مدى تقدم المتعلم.

التسجيل :

الدرجة الكلية للقائمة هى ٤١ درجة، ونظرا لأن القائمة تتضمن الأخطاء فى الأداء، لذلك فإن الدرجة المرتفعة مؤشر إلى حصول المتعلم على درجة منخفضة ومن ثم ضعف الأداء، بينما الدرجة المنخفضة تعكس تحسنا فى مستوى الأداء.

وفيما يلى قائمة تقدير «ما نسفيلد» لضربات الرجلين الكرباجية لسباحة الصدر :

قائمة تقدير أداء ضربات الرجلين الكرباجية لسباحة الصدر

المدرس : .... الاسم: .... التاريخ .... اختبار ١ .... اختبار ٢ ....

مرحلة (١) :

مرحلة الانزلاق : Glide phase	الوزن التقديرى للخطأ	خطأ اختبار ١	خطأ اختبار ٢
١- عدم الامتداد الكامل للرجلين.	١	---	---
٢- المبالغة فى تباعد الكعبين.	١	---	---
٣- القدمان والكعبان ليست فى نفس سطح الجسم.	٢	---	---
٤- عدم انثناء القدمين جهة الساق.	٢	---	---
مرحلة (٢) :			
المرحلة الرجوعية : Recovery phase			
١- المبالغة فى انثناء الركبتين، أو عدم انثنائهما بقدر كاف.	٢	---	---
٢-المبالغة فى انثناء الفخذين أو عدم انثنائهما بقدر كاف.	٢	---	---
٣- عدم تقريب الكعبين من الإليتين بقدر كاف.	٢	---	---
٤- عدم تدوير الفخذ من مفصل الفخذ.	٣	---	---
٦- عدم انثناء القدمين.	٣	---	---

مرحلة (٣) :

مرحلة الدفع : Propulsive phase	الوزن التقديرى للخطأ	خطأ اختبار ١	خطأ اختبار ٢
١- امتداد الرجلين فى مسار مستقيم بدلا من مسار مستدير أو دائرى.	٣	---	---
٢- امتداد الرجلين للجانب ومتباعدين بدلا من الحركة الدائرية (الكرباجية).	٣	---	---
٣- عدم امتداد الرجلين فى نفس المسار الأفقى.	٣	---	---
٤- الدفع فى مسار غير مواز لسطح الماء.	٣	---	---
٥- عدم كفاءة الدفع للخلف بالرجلين مما يؤدى إلى عدم توليد القوة الكافية لدفع الجسم.	٣	---	---
٦- ضغط الرجلين معا، بدلا من أدائهما بحركة طبيعية.	٢	---	---
٧- عدم فرد القدمين معا عند انتهاء حركة الرجلين.	٢	---	---
٨- عدم وجود فترة انزلاق قبل بدء ضربات الرجلين التالية.	٢	---	---
الدرجة الكلية			

١٠/ ٢/ ١ اختبار التقييم للمهارات الأساسية للسباحة

فيما يلى نموذج مقترح لتقدير مهـارات السباحة الأساسية يمكن أن يستخدم المدرس (المدرب) لتقدير مستوى تلاميـذه خلال تعلمهم السباحة، كما يمكن أن يسترشد به المتعلم أو السباحة لتقدير قدراته ومدى تقدمه.

ويتضمن النموذج المقترح لتقدير المستوى تقديرا كميا موضوعيا يعتمد على تقدير المسافة التى يتم سباحتها بالمتر والسنتيمتر، أو الزمن الذى يستغرق لسباحة مسـافة مـعينة بالدقـائق والثوانى أو يعـتمد عـلى تقدير عدد دورات الـذراعين أو ضـربات الرجلين. ومـما هو جـدير بالذكـر أن زيادة المسـافـة، وقلة الزمن فى المسـافة المحددة وكـذلك قلة عدد الدورات للذراعين أو الرجلـين تعتبر بمـثابة مؤشرات موضوعية لتحسين الأداء.

كذلك يشتمل النمـوذج المقترح على تقدير كيفى غـير موضوعى ولكن له أهميـة أيضا، ويتـعلق بشكل الجسم والـتوقيت الحـركى والتوافق بين الـذراعين والرجلين، وقوة وفاعلية ضربات الرجلين والقدرة على الاسترخاء.

الاسم : ....

البرنامج التعليمى : ....

المهارات الأساسية وطرق السباحة المختلفة.

التاريخ : / /

التعليمات : ضع علامة صح لتوضيح المهارات وطرق السباحة التى أمكن تعلمها مع الوضع فى الاعتبار أن الهدف الذى يسعى المتعلم لتحقيقه فى برنامج تعلم المهارات الأساسية هو القدرة على الطفو فترة ٦٠ ثانية، وأداء طرق السباحة الموضحة لمسافة ١٠ ياردات على الأقل.

المهارات الأساسية	التحصيل					
	١٠ث	٢٠ث	٤٠ث	٥٠ث	٦٠ث	
التنفس :						
التنفس الإيقاعى.						
كتم التنفس.						
مهارات الطفو والتعلق:						
الطفو على البطن والوقوف.						
الطفو على الظهر والوقوف.						
الطفو الرأسى.						
الوقوف فى الماء.						

مهارات دخول الماء :

الوثب من جانب الحمام ____________

الوثب من ارتفاع ١ متر ____________

الوثب بالرأس من جانب الحمام ____________

الوثب بالرأس من ارتفاع متر ____________

	مسافة السباحة	تغيير الاتجاه		تغيير أوضاع الجسم			
	متر ١٠ ١٥	الدوران لليمين	الدوران للشمال	من الأمام للخلف	من الخلف للأمام	من الأمام للجانب	من الخلف للجانب
السباحات : سباحة الزحف على البطن.							
سباحة الظهر الأولية.							
سباحة الصدر.							
السباحة على الجنب.							

سجل تقدير المسافة

الاســم : .... المستوى المهارى : - مبتدئ

البرنامج : .... - متوسط

التاريـخ : .... - متقدم

التعليمات : يوضح فى السجل المسافة التى أمكن سباحتها ويكتب الزمن الذى حققه لكل مسافة خلال مرات الاختبارات المختلفة .

نوع السباحة	المسافة بالمتر			
	٢٥ متر	٥٠ متر	١٠٠ متر	٤٠٠ متر
سباحة الزحف على البطن				
سباحة الزحف على الظهر				
سباحة الصدر				
سباحة الفراشة				
سباحات أخرى				

سجل تقدير زمن السباحة وكفاءة الأداء

الاســم : .... المستوى المهارى : مبتدئ متوسط متقدم

البرنامج : .... التاريـخ : ....

التعليمات : يسجل زمن الأداء مقرونا بعدد الدورات التى يؤديها لسباحة المسافة المحددة فى ذلك الزمن باعتبار أن قلة عدد الدورات فى المسافة المحددة والزمن المعين تعتبر مؤشرا لتحسن الأداء.

السباحة	المسافة : ٢٠٠ متر			المسافة : ٢٠٠ متر			المسافة : ٢٠٠ متر		
	التاريخ	الزمن	عدد الدورات	التاريخ	الزمن	عدد الدورات	التاريخ	الزمن	عدد الدورات
سباحة الزحف على البطن.									
سباحة الزحف على الظهر.									
سباحة الصدر.									
سباحة الفراشة.									
سباحة الظهر الأولية.									
السباحة على الجنب									
سباحات أخرى									

سجل تقدير المدرس لمستوى أداء التلاميذ

الاســـم : .... المستوى المهارى : - مبتدئ

البرنامج : .... - متوسط

التاريـخ : .... - متقدم

التعليمات : يتضمن هذا السجل تقسيما يسمح للمدرس (المدرب) بتقدير كيفى لأداء المتعلم من حيث وضع الجسم، التوافق الحركى للسباحة ككل، التنفس، حركات الذراعين، حركات الرجلين بحيث تجمع درجات التقدير للخمسة أجزاء السابقة، وتعبر عن مستوى أداء المتعلم.

ومقياس التقدير للأداء يتم على النحو التالى :

٣ درجات (جيد): وتمنح للسباح عندمـا يكون أداؤه صحيحا من حيث وضع الجسم الانسيابى وضربات الرجلين والذراعين الفعالة، مع قلة المقاومة والاسترخاء.

درجتان (ناجح): وتمنح للسباح عندما يكون وضع الجسم مقبولا والتوافق صحيحا ولكن تفتقد السباحة للقوة والاسترخاء.

درجة واحدة: سباحة مقبولة ولكن وضع الجسم غير سليم، التوافق.

(ضعيف) : غير صحيح، الافتقاد للقوة والاسترخاء.

صفر (راسب): عدم القدرة على الاحتفاظ بالجسم فى الوضع الصحيح والسباحة بغير توافق.

التقدير / السباحة	حركات الرجلين	حركات الذراعين	التنفس	التوافق	وضع الجسم	الدرجة الكلية ١٥
سباحة الزحف على البطن.						
سباحة الزحف على الظهر.						
سباحة الصدر						
سباحة الفراشة						
سباحات أخرى						



معجم إنجليزى عربى
للمصطلحات الفنية لرياضة السباحة

إعداد
الدكتور/ اسامة كامل راتب

- A -

Alternative movement	حركة تبادلية .
Amateur Swimming associaition	اتحاد السباحة للهواه .
Arm and hand too stiff	تصلب شديد للذراع واليد .
Arm-band	حزام الذراع (أداة طفو مساعدة) .
Arm-cycle	دورة ذراع .
Arm-movement	حركة الذراع .
Arms must be kebt straight but not stiff	الاحتفاظ بالذراعين مستقيمتين . وليست متصلبتين .
Artificial supprts (aids)	المساعدات الصناعية .
A slight hip bent	انثناء قليل للمقعدة .
A slight shoulder roll	دوران قليل للكتف .
Assisted and free swimming	السباحة بوسائل مساعدة وبدون وسائل مساعدة .

- B -

Back- Crawl turn	دوران سباحة الظهر .
Back lay out position	وضع الرقود (الطفو) على الظهر .
Back of the hand entry first	دخول ظهر اليد أولا .
Back- stroke	سباحة الظهر .
Below the surface	تحت سطح الماء .
Bent-arm pull	الشد والذراع منثنية .
Bent-arm recovery	ثنى الذراع الرجوعية .
Bilateral Breathing	التنفس من الجانبين .
Body position	وضع الجسم .
Breast stroke	سباحة الظهر .
Breath control	التحكم فى التنفس .

Buoyancy of the Body طفو الجسم.
Butterfly Stroke سباحة الفراشة.

- C -

Cap غطاء الرأس.
Catch must be directed towards the feet يجب أن يتجه المسك نحو القدمين.
Catch the water مسك الماء.
Catch water movement too slow تميز حركة مسك الماء بالبطء الشديد.
Center of buoyancy مركز الطفو.
Center of gravity مركز الثقل والجاذبية.
Chest-deep water ماء بعمق الصدر.
Chief time-keeper رئيس الميقاتين.
Competative swimming السباحة التنافسية.
Continuous movement حركة مستمرة.
Conventional start البدء التقليدى.
Co-ordination توافق.
Cupped hand يد فنجانية.

- D -

Decreasing rest interval طريقة تدريب للسباحة تعتمد على إنقاص فترة الراحة.
Deep water الماء العميق.
Demonstraion نموذج.
Depth of pulling movement عمق حركة الشد.
Descending time set مجموعة تدريب للسباحة تعتمد على إنقاص الزمن المسجل مع كل محاولة
Description of the stroke وصف الأداء الحركى للسباحة.
Diagonal back float الطفو القطرى على الظهر.

Disqualification — خطأ عدم الأهلية «إلغاء السباق».

Disturbance in rhythm and stroke continuity — اضطراب فى إيقاع استمرارية السباحة.

Double Beat — ضربتين رجلين (خاصة لسباحة الفراشة).

- E -

Eddy resistance — مقاومة الدوامات.

Elbow entering the water before hand — دخول المرفق الماء قبل اليد.

Elbow-Out first — خروج المرفق أولا من الماء.

Elementary back stroke — سباحة الظهر الأولية.

Elimination of errors — التخلص من الأخطاء.

European Swimming League (ESL) — الاتحاد الأوروبى للسباحة.

Eyes looking forward and down — يتجه النظر للأمام ولأسفل.

Excessive body rolling — المبالغة فى دوران الجسم.

Excessive thigh abduction — المبالغة فى تقريب الفخذين (سباحة الصدر).

- F -

Fast interval training — طريقة التدريب الفترى السريع (تعتمد على زيادة سرعة السباح مع فترة راحة غير كاملة).

Fast- moving hand — حركة اليد السريعة.

Faults — الأخطاء.

Fear of water — الخوف من الماء.

Feet breaking water surface — خروج القدمين من سطح الماء.

Feet hooked under the rail — تشبيك القدمين أسفل ماسورة (فائض) الحمام.

Finger spread	تباعد أصابع اليد.
Finish judges	قضاة خط النهاية.
Flip turn	الدوران بالشقلبة.
Float- assisted single arm	أداة طفو مساعدة لذراع واحدة.
Floating	الطفو.
Flutter- Kick	ضربات رجلين ضيقة وسريعة.
Free- style (stroke)	السباحة الحرة.
Front layout position	وضع الرقود (الطفو) على البطن.
Front paddle	سباحة البطن المجدافية (التبادلية).
Full- strok demonstation	نموذج للسباحة ككل.
Full- stretched kicking	ضربات الرجلين والجسم على كامل امتداده.
Full- stroke with on breathing	السباحة ككل بدون تنفس.

- G -

Grab-start	البدء الخاطف.
Glide away from the rail	الانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام.

- H -

Hand and arm moving across body	تحرك اليد والذراع متقاطعتين مع الجسم.
Handcapped Swimming	سباحة المعوقين (الخواص).
Hand-first release instead of elbow-first	التخلص باليد أولا بدلا من المرفق.
Hand recovery is below elbow	اليد الرجوعية تكون أسفل المرفق.
Handrail- supported arm movement	حركات الذراعين بمساعدة ماسورة الحمام
Hands must be kept flat and the fingers together	الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة.
Hands should over grasp the rail	يجب مسك ماسورة الحمام من أعلى.

Hand stopping at release	توقف اليد عند التخلص.
Head is held up clear of the water	الاحتفاظ بالرأس خارج الماء.
Head lift synchronized with arm pull	تزامن ارتفاع الرأس مع شد الذراع.
Head too high	الارتفاع الشديد للرأس.
Head too low	الانخفاض الشديد للرأس.
Health and safety in swimming	الصحة والسلامة فى السباحة.
High elbow recovery	ارتفاع المرفق فى الحركة الرجوعية.
Hips and legs drop in the water	سقوط الإليتين والرجلين فى الماء.
Holding breath for long periods	كتم النفس لفترات طويلة.
Holding the float	الإمساك بأداة الطفو.
Holding the rail	الإمساك بماسورة الحمام.
Horizontal back float	الطفو الأفقى على الظهر.
Hypoxic training	التدريب مع قلة الأكسـجين (ويتم بإقلال عدد مـرات التنفس أو زمن معـين بدون تنفس).

- I -

Inhaling through the mouth	أخذ الشهيق من الفم.
Initial full strokc	الأداء الأولى للسباحة.
Instructional media in swimming	الوسائل التعليميمة فى السباحة.
Internalional Amateur Swimming Federation	الاتحاد الدولى لسباحة الهواه.
Interval training	التدريب الفترى.

- K -

Kick board	لوح ضربات الرجلين.
Kicking depth	عمق ضربات الرجلين.

- L -

Lane timc Keeper	الميقاتى .
Leg-kick	ضربات الرجلين .
Leg- Kicking using float	ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو .
Leg movement originate from the hips	تؤدى حـركـات الرجليـن من مـفـصلى الفخذين .
Length of the arm-pul	طول شدة الذراع .
Lifting head to breath	رفع الرأس للتنفس .
Long- distance swimming	سباحة المسافات الطويلة .
Low recovery	حركة رجوعية منخفضة .

- M -

Maintaining hand under water surface	الاحتفاظ باليد تحت سطح الماء .
Middle- distance swimming	سباحة المسافات المتوسطة .

- N -

Narrow kick	ضربات الرجلين الضيقة .
Natural roll of the body	الدوران الطبيعى للجسم .
Number of the lane	رقم الحارة .

- O -

Olympic events	المسابقات الأوليمبية .
One breath per arm cycle	التنفس مرة كل دورة ذراع .
One Kick dolphin	سـبـاحـة الدولفـن بأداء ضـربة واحـدة بالرجلين .
One shoulder dropped	سقوط أحد الكتفين .
Opening the eyes under water	تفتيح العينين تحت الماء .

Over distane training	تدريب المســـافـة الزائدة، وهى طريقـة تعتـمد على السـباحـة مسافـة تزيد عن مسافة المسابقة.
Over learning	التعلم الزائد (تجويد التعلم).

- P -

Paddles	لوح الكفين (مجاديف الكفين).
Palm directed downwards	توجيه راحة اليد لأسفل.
Part method / Swimming	الطريقة الجزئية / لتعليم السباحة.
Partner assistance	مساعدة الزميل.
Part- practices	الممارسة الجزئية.
Parner- supoorted/ arm movement	حركات الذراعين بمساعدة الزميل.
Part- whole method / swimming	الطريقة الجـزئية الكليـة الجزئية لـتعليم السباحة.
Pike position	طفو ثنى الجذع.
Pivot turn	الدوران المحورى.
Pool / Swimming	حمام/ سباحة
Progressive part method / Swimming	الطريقة الجزئية المتدرجة لتعليم السباحة.
Prone float (position)	الطفو على البطن.
Prone gliding.	الانزلاق على البطن.
Propulsive phase	مرحلة الدفع.
Pull puoys	عوامات الشد الطافية.
Pulling across the body	شد متقاطع مع الجسم.
Pulling closer the body	الشد قريبا من الجسم.
Pulling phase	مرحلة الشد.
Pulling too deeply	الشد على عمق مبالغ فيه
Pure part method / Swimming	الطريقة الجزئية النقية لتعليم السباحة.

Push and glide from pool side	الدفع والانزلاق من جانب الحمام
Push and glide on the back	الدفع والانزلاق على الظهر.
Push and glide under watersurfaec	الدفع والانزلاق تحت سطح الماء.
Pushing feet backward directly	دفع القدمين للخلف مباشرة.
Pushing past shoulders	دفع الكتفين للخلف.
Push Phase	مرحلة الدفع.
Push the water backward	دفع الماء للخلف.

- R -

Rate of the leg beat	معدل ضربات الرجلين.
Recovery movement over the water	الحركة الرجوعية خارج الماء.
Recreational aquatic activities	الأنشطة المائية الترويحية.
Red Cross Water Safety Program	برنامج الصليب الأحمر للأمن والسلامة في الماء.
Reduction in propulsive efficenc	نقص كفاءة الدفع.
Referee	حكم.
Regainig the feet from the prone Position	الوقوف من وضع الطفو على البطن.
Regaining the feet from the supin position	الوقوف من الطفو على الظهر.
Regular breathing rhythm	إيقاع التنفس المنتظم.
Relaxation of the knee joint	استرخاء مفصل الركبة.
Relaxed and easy recovery	حركة رجوعية تتميز بالاسترخاء والسهولة.
Repetation training	التدريب التكراري.
Respiratory Discipline	نظام التنفس.
Rotated head	تدوير الرأس.
Rythmie (synchornized) Swimming	السباحة الإيقاعية (التوقيتية).

Safe entry into the waler	الدخول الآمن للماء.
Screw- kick	ضربات الرجلين اللولبية.
Scull	حركة باليد تشبه حركة المجداف.
Shallow glide	انزلاق غير عميق.
Shallow water area	منطقة ماء ضحلة.
Shoulder parallel with water surface	توازى الكتفين مع سطح الماء.
Side crawl stroke	سباحة الزحف على الجنب.
Six beats to every complete arm cycle	ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.
Sitting on the poolside and kicking the legs	الجلوس على جانب الحمام وأداء ضربات الرجلين.
Sitting on the poolside and splad-hing with the feet	الجلوس على جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين.
Slow interval training	التدريب الفترى البطيء.
Slow stroke timing	التوقيت البطيء للسباحة.
Speeding up the whole stroko	زيادة سرعة السباحة ككل.
Speed play training	تدريب تنويع السرعة.
Start	البدء
Starter	الإذن بالبدء.
Starting block	مكعب البدء.
Stopping the hand at entry	توقف اليد عند دخول الماء.
Straight arm pull	الشد بالذراع مستقيمة.
Straight arm recovery	الحركة الرجوعية المستقيمة.
Stroke Judges	قضاة طرق السباحة.
Supine glide	الانزلاق على البطن.

Swimmer	سباح .
Swimmer's frontal resistance	مقاومة أمامية تعترض السباح .
Swimming Siut	مايوه (لباس البحر) .

- T -

Teaching pool	حمام تعليمى .
Team	فريق .
Temperature of the water	درجة حرارة الماء .
Testing for bacteria	اختبار البكتريا .
Testing for residual iodine	اختبار بقايا اليود .
Testing for Cooper	اختبار النحاس .
Testing for Cyanuric Acid	اختبار حامض السينوريك .
Testing for residual chlorine	اختبار الكلور المتبقى .
Testing of residual Bromine	اختبار بقايا البرومين .
P.H	اختبار تركيز الأيدروجين .
Timing	التوقيت .
Toeing-in	اتجاه أصابع القدمين للداخل .
Toes must be below the Surface	يجب أن تكون أصابع القدمين تحت سطح الماء .
Transition period	المرحلة الانتقالية (مرحلة تفصل بين انتهاء موسم تدريب وبداية موسم جديد) .
Treading water	الوقوف فى الماء .
Tuck float (Jellyfish Float)	الطفو التكورى (طفو القنديل) .
Tak your mark s'	خذ مكانك .
Tummy up (Bottom up)	رفع المقعدة .
Turning the hand palm up wards	تدوير راحة اليد لأعلى .
Turn towards pulling arm	الدوران نحو ذراع الشد .

[illegible]-handed touch	لمس الحائط باليدين (فى سباحة الصدر والفراشة).

- U -

Undulating movement	الحركة التموجية (فى سباحة الفراشة).
Uneven stroke rhythm	السباحة بإيقاع غير منتظم.

- V -

Vertical back float	الطفو الرأسى على الظهر.
Vertical suspension of the body in water	التعلق الرأسى للجسم فى الماء.

- W -

Vertical recovery movement	الحركة الرجوعية الرأسية.
Walking in shallow water	المشى فى الماء الضحل.
Wall- assisted push- off and turn	الدوران والدفع بمساعدة الحائط.
Washing the face	غسل الوجل بالماء.
water confidence skill	مهارة الثقة بالماء.
Water confidence skill	مهارة مصادقة الماء.
Whole part method / Swimming	الطريقة الكلية الجزئية لتعليم السباحة.
Wrist excessively Extended	المبالغة فى امتداد الرسغ.
Wrist excessively flexed	المبالغة فى انثناء الرسغ.

المراجع

أولاً- المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح **«أثر الطريقة الكلية على الأداء وسرعة التعلم فى تدريس السباحة»** المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمين بالهرم، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٤.

٢- أسامة كامل راتب، على زكى، الأسس العلمية للسباحة. الطبعة (٣) دار الفكر العربى ١٩٩٨.

٣- أمين أنور الخولى. **أثر الوسائل السمعية البصرية فى المجال المعرفى فى التربية الرياضية»** كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان، بحث دكتوراه غير منشور ١٩٨٢.

٤- مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل راتب. **«رياضة السباحة»**، القاهرة، دار الفكر العربى ١٩٩٧.

٥- مصطفى محمد مرسى. **«أثر استخدام الوسائل التعليمية فى سرعة تعلم سباحة الزحف»**، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان بحث غير منشور ١٩٧٨.

٦- نازك مصطفى على سنبل، **«مقارنة بين طريقة كلية وطريقة جزئية فى تعليم السباحة للناشئين»**، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالإسكندرية، بحث ماجستير غير منشور ١٩٧٤.

٧- نبيل العطار وعصام حلمى، **«مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة»**، القاهرة، دار المعارف ١٩٧٧.

ثانيا- المراجع الأجنبية

8- Armbruster David. Swimming And Diving. Six Edition Saint louis: Mosby Company. 1973.

9- Baungartner, Hcekson. Measurement for Evaluation In Physical Edncation: Review and Resourecs Manual. Boston: Houghton Miftlin Company. 1975.

10- Bill Juba. An Instruction to Young Swimmers. London: Official Publication of the Amateur Swimming Association 1988.

11- Carlton, R. Meyers, Measurement In Physical Education, 2nd. New York: the Ronald press Company. 1989.

12- Cecill M.Colwin, "An Introduction to Swimming Coaching," Canadian Amateur Swimming Association. 1987.

13- Cec,l M. Colwin Swimming Into the 21st Century. Cham Paign, Illinois: Leisurs Press. 1994.

14- David Morris. Swimming: Activity In the Primary School, London: Heinemen Educational Books. 1979.

15- David G. Thomas. Advanced Swimming: Steps To Success. Champaign, Illinois leisure 1990.

16- David G. Thomas. Swimming. Steps to Success. Chompaign Illinois leisure Press 1990.

17- Digram Group. Enjoying Swimming and Divig, U.S. Digram Group. 1979.

18- Gerhard, lewin. Swimming. Berlin: 1979.

19- Harold Barrow, Rosemarry McGee. A Practial Approach to Measurement In Psysical Education. 3ed. Philadelphia: Lea and Fediger. 1979.

20- Howard Stephens "Teaching the Swimming Fundamentals". Citet In World Clinic Year Book. By Amerian Swimming Coaches Association. Septemper 12-20. 1981.

21- James E. Councilman. The Complet Book of Swimming. New YorK: A Theneum. 1979.

22- Joanna Midtlyng. Swimming. London: Saunders Physical Activity Series. Sounders Gompang. 1984.

23- Tohnl. Cramer, How To Develop olympic Level Swimmers. Scientific and practical Foundation. Helsinki, Finland. International Sporto Modia, 1984.

24- John Trowp & Rondy Reese, A'scientific Approach to the Sport of Science. U.S. Scientific Sports, Inc. 1988.

25- Joseph Diron, Swimming Coaching. London: Crowood Press 1996.

26- Mark Schubert. Competitive Swimming: The Techniques For Champions. New york Time & Life Building. 1990.

27- Mark Spitz and Alan Lemon Lemond. The Mark Spits Complete Book of Swimming. New YorK: Thomady Crowell Company 1976.

28- Mervyn L. Palmer, The Science of Teaching Swimming. London: Pelham Books. 1979.

29- Murry Smith "Teaching - Coaching Techniques" Cited In: Swimming Coaching At The Club level By Editor Cecil Colwin, Canadian Amateur Swimming Association. 1978.

30- Nancy Morgan "Comparison of Verbal and Visual Cues In Teaching Swimming". R.Q. 1971. PP. 431-433.

31- Robert Ouslcy "American Swmming Coaches Association World Clinie Year Bck". Florida: ASSA. 1980.

32- Sean Mc Sweeney and Robecco Sampson. Swimming. London: B.T. Bats Ford Ltd. 1993.

33- The American National Red Cross. Swimming And Water Safety Textbook. Eigth prinitng U.S.A. 1987.



كتب صدرت للمؤلف عن دار الفكر العربى

أولا- فى مجال الرياضات المائية :

- تعليم السباحة (الطبعة الثالثة) ١٩٩٨ .
- الأسس العلمية للسباحة ١٩٩٨ .
- أسس تدريب كرة الماء ١٩٨٩ .

ثانيا - فى مجال علم النفس والرياضة :

- علم نفس الرياضة الطبعة الثانية ١٩٩٥٧ (الحائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس).
- الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ١٩٩٧ .
- قلق المنافسة وضغوط التدريب ١٩٩٧ .
- احتراق الرياضى ١٩٩٧ .
- النمو الحركى والنشاط البدنى (الطفولة والمراهقة) ١٩٩٨ .
- دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ١٩٩٣ .

ثالثا - مجالات متنوعة فى التربية البدنية والرياضة :

- رياضة المشى مدخل للصحة النفسية والبدنية ١٩٩٨ (بالاشتراك مع أ.د. إبراهيم خليفة).
- التربية الحركية للطفل (الطبعة الرابعة) ١٩٩٨ (بالاشتراك مع أ.د. أمين الخولى).
- البحث العلمى فى المجال الرياضيين ١٩٨٧ (بالاشتراك مع أ.د. محمد علاوى).
- القياسات الجسمية للرياضين ١٩٨٧ (بالاشتراك مع أ.د كمال عبد الحميد).

رقم الإيداع	١٩٩٧ / ٩٢٦٣
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 -1044 - 1